

チャブFC 用具マニュアル (2024)

★入会時に用具をそろえておく必要はありません。この用具マニュアルを参考に順次そろえてください。

必要 なものはそろえてください。ただし、新品である必要はありません。高価なものが良い訳でもありません。

任意 のものは必要性を感じてからそろえればいいです。

チーム で指定があるものや、試合で使用する際の規格があるものがあります。入手時に確認してください。

★持ち物には記名（チーム名と氏名）してください。★なくしたときは、見つける努力をさせてください。

暑熱対策 **防寒** 気象条件に対応できるようにしましょう。熱中症、低体温症を防ぎましょう。

感染症対策 用具の共用によるリスクは減らしましょう。

サッカー用具

シューズ類

3年生以上は「ひも」でしめるものを使いましょう。結び方の練習も必要です。

サイズ・形状をあわせてください(障害防止のため)。

屋外用 トレーニングシューズ **必要**

「サッカー用」(右図)がありますが、走りやすく、蹴りやすいものなら他のシューズでもかまいません。

屋外用 スパイクシューズ **任意**

必要を感じてからそろえればいいでしょう。ピンの交換をしない「固定式」にしてください。

※**注意** 会場によってはスパイクシューズ禁止場合があります。トレーニングシューズが不可欠です。

体育館用シューズ **必要**

フットサルシューズがベストですが、屋内専用、滑りにくい、床を傷つけないものならばOKです。加えて試合では、底面(接地面)の色が白または鈍色という制約があります。

【**注意**】「人工芝用」フットサルシューズは体育館では使えません。購入時に確認してください。

【**注意**】体育館用シューズは体育館専用の物です。



レガース (すねあて) **必要**

足の大きさに合わせて選んでください。メーカーや色は問いません。

【**注意**】レガースなしに試合に出場することはできません。レガースはソックスに完全に覆われていなければなりません。練習時も着用してください。



ソックス **必要** チーム

事務局在庫あり

「サッカー用のソックス」を用意してください。

試合で使うには、紺、赤の2色が必要です。メーカーを問いませんが無地の物にしてください。(ワンポイントのロゴマークはOK、ラインはダメです)。

ソックスは個人所有で、日常使用してもかまいませんが、試合時は、ユニフォームの一部となります。



サッカーパンツ **任意** チーム

事務局取扱い

「サッカーパンツ」が標準ですが、練習では特に指定をしません。長いパンツでもOKです。

試合で使うには、紺、赤の2色が必要です。指定品があり、事務局で取り扱います。[紹介があります](#)。



キーパーグローブ **必要** 感染症対策

自分専用のものを用意してください。

ゴールキーパー志望でなければ、すべり止めのついた厚手の普通の手袋でも構いません。

練習や試合では、すべての選手にゴールキーパーをする可能性があります。



チャブシャツ(公式練習着) **必要**

事務局取扱い

自費購入です。

試合での移動や待機の時には着用してください。

通常練習のほか、日常でも着用してもかまいません。

☆選手、育成会員以外にも販売します。



安全のために

長袖アンダーシャツ **必要**に応じて **防寒** チーム

寒い時期、ユニフォームの下に着用します。

試合で使うには、袖(そで)から出る部分が白色の無地でなければなりません



半袖アンダーシャツ **必要**に応じて

ユニフォームの下に着用できます。

暑い時期は吸湿性、通気性なども考慮してください。

タイツ **必要**に応じて **防寒** チーム

試合時、ユニフォームの裾(すそ)から出る部分が白色の無地でなければなりません。

防寒着 **必要**に応じて **防寒**

待機時間などでも防寒調整できる準備をしてください。

手袋 **必要** 防寒

特別な物でなくてかまいません。

※寒中で手がかじかむと集中ができません。けがの元にもなります。



水筒 **必要** 暑熱対策

熱中症対策に飲水は不可欠です。特に暑熱下では十分な容量のあるものを用意してください。(写真は2リットルのもの)



帽子(キャップ) **必要** 暑熱対策

暑熱下、熱中症対策には不可欠です。

特別な物でなくてかまいません。

マスク **必要**に応じて **感染症対策**

必要に応じて準備してください。

タオル **必要** 感染症対策

ひとの物と紛れないようにしてください。



自転車用ヘルメット 必要に応じて安全対策

チャブの選手は練習の往來に限らず、自転車に乗る時はいつでも、必ずヘルメットを正しく着用してください。

バッグ 必要安全対策

できるだけ手を空けられるように、容量、形状、素材など、よく研究した上で準備してください。人との情報交

換なども役に立ちます。

医薬品など 必要に応じて

個人の必要にあわせて持たせてください。

処方について、子どもに理解させておくとともに、他の育成会員に預けるときは事前に説明しておいてください。

その他の用具

サッカーノート 超オススメ！

サッカーに限らず、自分で考える力が必要です。そのために欠かせないのが自分用のサッカーノートと筆記用具です。持ち歩く習慣をつけるといいですね。

ボール 任意

練習や試合時にボールを持ち寄る必要はありません。

しかし、上達のためには身近でボールに触れられることが必要です。

規格のボールに限らず、自分のからだや、練習の目的にあわせて用意してください。小さいボールや、柔らかいボール、いろんなボールも役に立ちます。



ユニフォームについて

クラブの備品を1セット、個人で保管していただきます。個人保有（ソックス）とともに試合の時にセットごと持ってきてください。

【セット内容】シャツとパンツ2～3組、GKはGK用も、駐車カード、収納袋

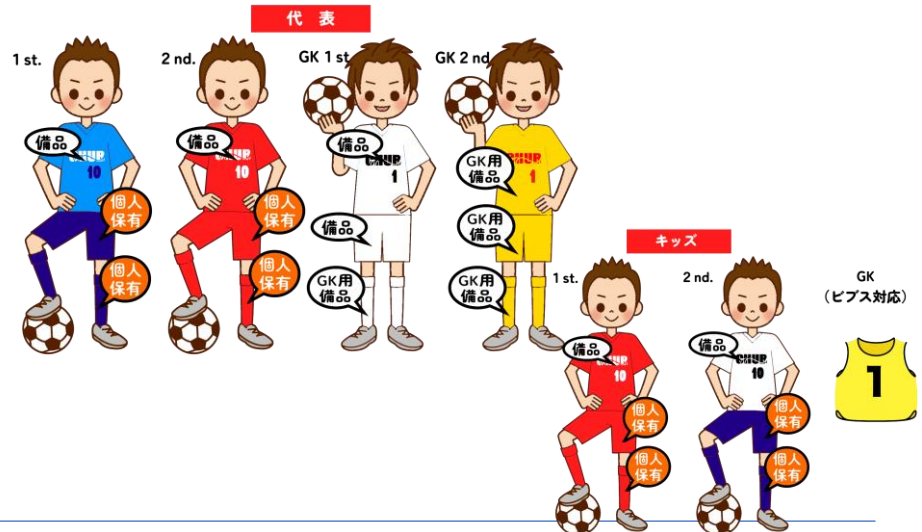
年度末に返却してもらいます。

試合や公式行事以外は使用しないでください。

使用後は洗濯してください。

アイロンや乾燥機は使用しないでください。

駐車カードはイベント時に車に掲示してください。



試合での持ちもの

ユニフォームのセット

ユニフォーム 特に指示がない限り、1セット全て
ソックス 紺と赤。GKは白、黄も

シューズ

スパイクシューズ 任意

トレーニングシューズ

スパイクシューズが制限される場合があります。

フットサルシューズ（屋内の場合）

レガース

キーパーグローブ

水筒

天候や滞在時間にあわせて十分な容量のもの。

寒暖対応 必要に応じて

帽子

手袋

長袖アンダーシャツ

防寒着

弁当など

必要な場合はコーチから指示があります。

水（医療用）

各自、牛乳パックなどで作ってきてください。集合場所でクーラーボックスに集めます。

クスリ、医療資材など

普段から自分に必要なものは、リストにして、持ってくるようにしてください。

チャブシャツ（練習着）

移動時、待機時は基本的にチャブシャツです。

ただし、チャブシャツが汗でぬれている場合は、着替えてください。

着替え、タオル

チャブシャツが濡れた場合は着替えが必要です。

練習での持ちもの

服装 チャブシャツが望ましいです。その他、気象条件にあわせた服装。着替えとタオルもあった方がよいでしょう。

シューズ 常に、屋外用と体育館用を用意しておいてください。

水筒 充分な量で。

その他 キーパーグローブ、マスク、個人用の医薬品など

着替え、タオル 濡れたまま帰らないようにしましょう

クスリ、医療資材など 個人用で必要なもの。