

# 北海道女子サッカーの充実のA to Z

## 女子サッカー・フットサル 女性が輝く北海道を！

(公財) 北海道サッカー協会 会長 鈴木 重男

### 北海道サッカー協会は「なでしこ」の育成が鍵

私たち北海道サッカー協会は、女子フットボールの普及を通して、女子選手の育成・強化を行い、女子選手個々の「なでしこ Vision : ひたむき 芯が強い 明るい 礼儀正しい」を追求して、そのポテンシャルを広げ、より一層、深めて、「なでしこ」らしい北海道を代表する選手、さらに日本を代表する選手を育てよう努めています。同時に女子審判の育成にも心がけております。今後の本協会を支える主要な人材は「なでしこ」からと考えています。

### 女子サッカーと女子フットサルは同じ仲間

さて、フットサルについては、「JFAnews2018.11 月号No. 415」にフットサル日本代表ブルーノ・ガルシア監督が、「ロナウジーニョやネイマール、イエニスタ、メッシという選手たちには共通点があります。それは幼いころフットサルをやっていたことです。彼らはみなボール扱いがうまい。その要因として誰もが『フットサルが基礎技術の原点であり、大事なことだった』と振り返っている。」と述べています。積雪時期のある本道では、季節に応じてサッカーとフットサルを楽しむことが技術上達のためにも必要です。

### 北海道女子選手と世界で活躍する女子審判員

本道出身の選手では、FIFA 女子ワールドカップ 2011 で優勝したメンバーの本道出身の熊谷紗希さんと高瀬愛実さんが有名です。そのあとに三宅史織さんも続いております。また審判では、北海道からは FIFA 公認の元国際女子主審の大岩真由美さんをはじめ、2018 年 11 月開催の U-17 女子ワールドカップウルグアイ大会では、手代木直美さんが FIFA 女子ワールドカップ 2015 カナダ大会に続いて副審として活躍しています。

### サッカー・フットサルで人格形成と健康づくりを

「なでしこ Vision」は、心が強い清々しさを持った人間形成を目的にしています。是非、小中高の女子の皆さんが、サッカー・フットサルを楽しんでくださればと願っています。



## 【第1章】北海道女子サッカーのさらなる充実に向けて

(公財) 北海道サッカー協会 特任理事 中島寿宏

### サッカーで輝く女性を

1979年に日本女子サッカー連盟が設立されてから今年でちょうど40年となります。この40年の間で、日本の女子サッカーは大きく発展してきました。1980年には全日本女子選手権大会が始まり、1989年の日本女子リーグ発足、1996年のアトランタオリンピック出場、そして2011年のFIFA女子ワールドカップ優勝に繋がります。現在では、JFAが掲げる「なでしこ vision」における「サッカーを女性の身近なスポーツにする」「なでしこジャパンが世界のトップクラスであり続ける」「世界基準の『個』を育成する」という3つの目標のもと、女子サッカーのさらなる発展や女性が輝く社会の実現に向かっていきます。

### 女子サッカー、世界では

サッカーは比較的幼少期から親しむことができるスポーツであり、体力の向上や健康維持に繋がり、男の子たちと一緒にプレーしやすい種目であるという理由から、最近では世界中で女の子や大人の女性がサッカーをプレーすることが増えてきています。アメリカではサッカー人口（競技登録者）の約40%が女子となっていて、アメリカ社会全体で女子サッカーが幅広い年代に浸透していることを示しています。また、ヨーロッパではUEFAによって実施された調査の結果、サッカーに親しんでいる女性は、他のスポーツをしている女性よりも自尊感情や自信、幸福度などが高く、運動することが好きであるという報告（Appleton, 2017）もあり、女子サッカーが社会心理面や健康面で非常に有益であるとして普及・啓発に力を入れています。このように、海外ではサッカーは女性がプレーするスポーツの大きな選択肢のひとつとなってきています。

### 北海道を女子サッカーのメッカに

北海道では2006年に女子サッカーリーグが始まったことや、小学校・中学校の体育授業において男女共習でサッカーが取り扱われることが多くなってきたことなど、以前に比べて女性にとってサッカーが身近なものとなってきました。しかし、まだまだ全国的には北海道の女子サッカー人口は多いとは言えないのが現状です。「北海道女子サッカー充実のA to Z」では、これまで北海道の女子サッカー、女子フットサル、女性の生涯サッカー、学校体育での女子サッカーなどを支えてこられた方々の経験や知見、取組や挑戦、そして今後の北海道女子サッカー発展のためのアイデアを紹介しています。女子サッカーに興味のある方々、サッカーをやってみたいと思う女の子、そしてここ北海道でみんなと一緒にサッカーを楽しみたいという女性たちにとってこのリーフレットが一助となることを願っています。

## 【第2章】サッカー一篇

### ●選手の育成について

室蘭アイスバーズU-15 監督 武藤 貴啓

私たち室蘭アイスバーズU-15は母体である室蘭アイスバーズからなる2018年に立ち上げた中学1年から中学3年、15名からなるクラブチームです。選手の育成について考えてみました。

### 選手を把握し、個々の能力に合わせた声掛け、指導を行う

小学年代（所属先チームとU-12女子トレセン）から選手を把握し、その中で選手の特徴・能力を発揮してもらえるよう考えております。サッカーの基本である『止める、蹴る、判断力』を主に基礎練習、試合形式のゲームを通して選手自らの能力・考えを発揮できる選手の育成を心がけております。

### サッカーを通して地域社会への貢献、ボランティア活動も積極的に

U-12交流大会や北海道予選大会へボランティアスタッフとして活動。普段は選手目線なので会場設営や運営がどのくらい大変かを実感してもらうことにより感謝の気持ちを忘れない選手になってほしいと思います。保護者や仲間、そして対戦相手をリスペクトする。サッカーに関係する全ての人、物に感謝すること、これはサッカーだけではなく、日々の生活においても大切なことですので全ての中学生にも受け継いでほしいです。

### どんな些細な事でも話の出来る距離感でありたい

サッカーの話だけではなく「昨日何食べた」「明日どこに行く」など選手目線での些細な会話を出来る様、心がけています。年頃もあり中々話してくれない選手もいますが。（笑）

### サッカーファミリーを増やすこと、サッカーを続けてもらうこと

アイスバーズには高校生、社会人、ママさんまで在籍しています。孫の中2、母の40歳、祖母61歳の親子3代で続けている家族（武藤家ですが）もいます。プロにならなくてもどんな形でもサッカーに携わる、そんな受け皿になれるようなチームであり続けたいです。



## 【第3章】フットサル篇

### ●選手の育成について

ルディーア北海道 監督 渥美 良和

本チームは2004年（平成16年）総合型地域スポーツクラブ「あつまスポーツクラブ」のレディース部門「FC adooma」として誕生、2010年（平成22年）に本拠地を札幌に移し、新チーム名を「ルディーア北海道」に変更して活動している女子サッカーアマチュアクラブチームです。選手は学業、または就労を終えてから練習をしております。

### チームファーストの選手を育てる

選手育成において、選手全員がいかなる場合でも、互いをサポートする意識を持たせる事が大切だと思っております。サッカー選手は自分がメンバーに選ばれるのか、選ばれないのかという意識が先に来るかもしれません。もちろん「自分のため」と言う気持ちも重要ではありますが、「誰かのために」と言う気持ちを持つことで、自分の持っている以上の力を発揮できると思っております。常に各選手はチームが強くなるために「今、私はチームのために何ができるのだろうか？」「何をすべきなのか？」と考えることの方が重要であり、各選手がこの思考を持つだけで、チームの雰囲気は良くなりチームの結束力が高まり、その結果としてチーム力が向上するのではないかと考えております。私はこのような選手育成を目指します。

### 互いを尊重することで培われる人間力

サッカーに正解は無いと思っております。各選手にもそれぞれのサッカー感があるのは当たり前であり、意見交換をするシーンを目にします。ただ、この意見交換が受け取る側が、これを文句と捉えてしまうと、途端に選手間、その延長上でチームの雰囲気が悪くなってしまいます。そこで私は、意見を“提案”と捉え、互いにアドバイスを素直に聞き入れる選手を育てたいと考えております。もちろんそれには言い方にも工夫が必要です。そのためにはチームファーストも含め人間力を高めていくことが大切だと思っております。

### 私たちが目指すチーム

「北海道のサッカー少女達があこがれるクラブチーム」を目指しています。選手は活動をご支援いただいているスポンサー企業や職場の方々、学校の理解があってはじめてグラウンドに立つことが出来るのです。結果を残すことは勿論のことですが、この様々な支援に対し、常に「感謝」の気持ちを忘れずプレーをし、地域・社会貢献活動にも積極的に参加し「オン・ザ・ピッチ」「オフ・ザ・ピッチ」でも愛されるチームを目指して活動していきます。

### ●チームの創立

札幌 BONITA FC 山口アントニオ浩

札幌 BONITA FC を発足してから、今年で10年になります。このクラブを始めるきっかけは、札幌市内にオープンしたばかりのフットサル施設があり、その男子スクールの指導からスタートしました。そのスクールには女子選手が多かったため、男女大会イベント、女子大会などに参加しました。

やがて、女子選手が少しずつ増え始めたことで、独立し2009年から札幌 BONITA FC を発足致しました。

そして1年後、所属女子選手の友達や家族の周りに男子U12選手がいたため、BonitaU12男女クラブを作りました。U12男女クラブを発足した後は、大会に出れば出るほど、ぼろまけの繰り返しでした。女子U12大会と女子大人大会に出場しても、男子U12大会に出場しても、苦労と挫折の繰り返しでした。しかし、指導の面で、気が付くことができました。それは、女子の指導には、男子との大きな違いとして、弱くても選手の一人一人にひとつずつ技術を教え込めば、上手い相手でも戦えるチームになると感じました。スタートゼロから、新しいクラブチームを作ったことで全くの初心者も多く、指導の面で工夫や試行錯誤もありました。そのおかげで、人間として、指導者として、凄く成長できたと思います。発足当時に指導していた選手達の多くは道内や道外で、いまでも活躍しています。それを、何よりも誇りに思っています。これまでの経験から、出来ていない選手や恵まれていない選手を上達させることが指導者としての楽しみになりました。札幌 BONITAF C を発足し、あつという間の10年でした。スタッフや保護者の皆様に支えられ、心から感謝しています。これからも、チームと共に、進化と成長をし、歩み続けたいと思っております。



## ●北海道における女子サッカー・フットサルの 振興に向けたアイデア

北海道コンサドーレ札幌アカデミーサブダイレクター 浅沼達也

### 4 種年代の女子の育成環境を整えよう

現状では、4 種年代は、サッカーもフットサルも女子サッカーも「男女が一括りの活動」として行われています。4 種年代における女子フットサルと女子サッカーの発展を考えると、今後は、それぞれが男女合同のチームとは別の独立したチームとして増やすような、育成環境を整えていくことが必要であると考えます。

### 4 種年代の女子サッカーの振興に向けて

まず、女子サッカーについては、現状、4 種年代の女子チームが少なく、女子は男子の中でも能力を発揮することができるにしかサッカー環境が与えられないという問題があります。4 種年代において、女子だけのチームを増やし、女子が未熟であってもサッカーを始めやすい、かつ続けやすい環境をつくる必要があります。同時に、女性指導者も増やすように協会として動めることが望ましいと考えております。

### 4 種年代の女子フットサルの振興に向けて

次に、フットサルについては、もともと、北海道は気候の性質上、夏屋外、冬屋内というサッカー文化があるため、Fリーグが発足して以来、フットサルが別の競技として確立されたにも関わらず、競技性が十分に理解されず、現在でも北海道では冬のみの室内サッカーとして定着しています。選手登録制度の整備も含め、女子だけではなく、男子も含めてフットサルチームを多数作ることで、独立した組織と、よりよい育成環境を作ることが必要と考えております。

### 北海道サッカー協会等による組織的な環境整備に期待する

ただし、サッカー人口の減少を踏まえると、新しいチームを作るとは、選手の奪い合いにつながるなどのリスクも危惧されることから、その解決策として、現在活動している組織および指導者をうまく活用し、環境整備につなげるというアイデアが考えられるのではないだろうか。例えば、北海道サッカー協会がタウンクラブを査定し、それぞれにあった業務を委託するというのは、非常に有効です。特に、女子の指導者がすでにいるクラブに女子チームの立ち上げを依頼したり、室内施設をもっているクラブにフットサルチームの立ち上げや普及のためのフットサルスクールの立ち上げを依頼するなどして、北海道サッカー協会がサポートしていくような形なども、有効なアイデアとして考えられると思います。

## ●選手の育成

CIELO BELINDA ASAHIKAWA 監督 佐藤欣司

旭川地区で活動するレディースフットサルクラブの『CIELO BELINDA ASAHIKAWA (シエロベリンダあさひかわ)』です。チームは、「CIELO (シエロ)」として 2007 年に始まった初心者女性のチームのリーグ【第 1 回レディース フットサルノービスリーグ】に参戦するために本格的に女子のフットサルチームとして活動を開始しました。最初は初心者ばかりのチームでしたが経験者の加入やそれぞれの選手の成長もあり、その後は上位のリーグなどにも参戦するようになりました。

そして、2017 年に旭川に U15 の女子のクラブチーム『BERINDA 旭川』の誕生をきっかけに、その中学生の女子の加入、そして選手の育成に力をいれながらより本格的なフットサルクラブとして、北海道女子フットサルリーグ 2 部に参戦するようになりました。経験のある選手と若い選手とが共存し、個人の成長とチームの成長の両立を図りながら活動し、1 年目はリーグで準優勝という成績を残すことができました。

そして 2 年目の 2018 年、さらに U15 世代の選手の加入もあり、より個人の育成・成長をめざすチームとして活動しています。私は、「女子選手はまだまだ上手くなる」と考えています。チームに所属する選手には、プレイヤーでいる限り、そして諦めない限り、その向上に終わりはないので、いつまでもずっと技術の向上を目指して欲しいと思います。それはチームが強くなるからではなく、その先には、今よりもっとたくさんのサッカー・フットサルの楽しみを得られるからです。そしてそのような楽しみを見つけ出せるチームを作っていきたいと考えています。

その結果、みんなの力でチームが強くなり、良い結果が残せるようになり、そして更に技術の向上をひとりひとりが目指す。そのような良い循環のあるチームを目指し活動していきます。



## 【第4章】生涯サッカー篇

### ●シニアサッカーの工夫

松本敏嗣

**【切磋琢磨】**シニアと女子との関りは、2000年4月にシニア連盟が発足してから5年後の第1回シニアフットサルフェスからでした。エキジビションマッチとして、50代を相手にフットサルの女子3チーム（登別エストレータ、HABATAKE、クラブフィールズリング）が参戦しました。そして、4年後の第4回シニア8人制サッカーフェスには、60代を相手に30歳以上の女子2チーム（HABATAKE、若草レディース）が参戦しました。当時、60チームも少なかったため、対戦相手の幅が広まったことはお互いに良い刺激となりました。その後もシニアドリームマッチや北海道シニア大会など女子の参加枠を広げて、2014年度には60リーグ名を第9回道央シニア60&レディースリーグと改名し、35歳以上の女子チーム（ガンバリアル）を受け入れました。フットサルでは2010年度より60&女子部門を設けて、夏冬、共に切磋琢磨し現在に至っています。

**【仕掛け】**シニア連盟発足当時の登録数は11チームでしたが、現在は100チームを超えるまでになりました。それまでには大きく3つの魅力を仕掛けました。一つ目はサッカー環境。年寄りにもやさしい天然芝を会場とすること。二つ目は出入り自由の交代ルール。体に負担をかけずに多くの選手を出場させること。三つ目は北海道独自の年代別登録制度。年代別にチーム数を増やし、同年代での対戦を基本とし、選手の出場機会を増やすこと。最近では、道央60リーグを2つのニーズに応じて開催しています。一つは年金受給者中心の水曜リーグ。主に65歳以上と35歳以上女子によるリーグ戦と70歳以上による月2回の定期戦。もう一つは働く60代のための土日リーグ。会場にはコンサの聖地厚別競技場をはじめ、移動負担の少ない札幌市内を中心に開催しています。さて、女性にとって興味を引く仕掛けて何なのでしょう？シニアに近いのでは・・・



### ●ビーチサッカーの楽しさ

北海道ビーチサッカー連盟 事務局長 荒川 浩幸

ブラジルを発祥として親しまれてきたビーチサッカーが競技として発展したのはルールが確立された1992年からです。コートは最大で縦37m×横28m。1チーム5人（GK含む）で交代数の制限はなく、試合時間は基本12分（プレーイングタイム）を3ピリオド行います。

砂の上ですから裸足でプレー。ソックスもすね当てもなし。ボールは5号球ですが蹴っても痛くないビーチサッカー専用ボールを使用。スローインとキックインが選択できるボールインバウンドなど、ビーチならではのルールがあります。イメージとしてフットサルを砂の上でと想像してしまいがちですが、砂地でのプレーはボールバウンドの予測がつきにくく、ピッチもフラットではないので「スコップ」と呼ばれる技術や浮き球パスが多用されます。また、GKにバックパスができて（2度連続は反則）手で処理する事が可能なので、GKからのフィードでアシストや前線に上がってのシュート、アクロバティックなオーバーヘッドキックによるシュートが魅力です。

しかし、北海道は全国9地域で普及が進んでいない地域です。連盟発足も2018年5月と一番遅く、普及活動には他地域を参考に急ピッチに進めていかなければなりません。

例えば、地域と共に成功していった新潟県や全国でも類を見ない山の中にサンドコートを持つ青森県のように地域貢献と普及のためにクリニックや趣向の凝らした大会を開催。そして子供たちへのスクールを開校するなど、同じ積雪圏でも成功している地域があるのは励みになります。「五感を感じるスポーツ」ビーチサッカーは、正しくそれを体現するスポーツです。見ている人を楽しませ、そして自分もプレーを楽しむ。そして欲を言えばそこに女子の華やかさが加われれば、より魅力的なスポーツになるでしょう。私たちはサッカーのバリエーションを広げ、さらなるレクリエーションの世界を未来の女子のために、努力を惜しむことなく進めていきたいと思えます。



## 【第5章】女子選手・チーム創設・育成の留意事項

### ●セクハラ ダメ！ 絶対！「心のカギを」

(公財) 北海道サッカー協会 会長 鈴木 重男

アメリカ体操連盟代表チームの男性スポーツ医は、体操選手への指導的立場を悪用した性的虐待を長年にわたって続け、禁錮最長175年の判決を受けた。我が国のサッカーにおいても、男性の指導的立場の者が女子選手に行ったセクシャルハラスメント(セクハラ)が指弾されました。例えば、北海道の女子チームと日本女子代表チームの監督は、セクハラを理由として、その立場を失いました。女子選手を指導する男性監督・コーチは、このことを肝に銘じなければなりません。

北海道教育委員会は、「わいせつ行為は、児童生徒の心に大きな傷を負わせるだけでなく、保護者や地域社会の信頼を著しく失墜させる行為であり、許されるものではありません。セクハラについては、性に関する言動に対する受け止め方には個人間や男女間で差があり、親しさを表す言動であったとしても、本人の意図とは関係なく相手を不快にさせることがあることや、この程度のことは相手も許容するだろうという勝手な憶測をしないことなどについて十分認識し、セクハラの事故防止に万全を期すとともに、わいせつな行為はもとより、児童生徒や保護者などからセクハラであると受け止められる行動は、絶対に行わないよう。」にすべきと通達しております。

ご存知の通り、日本サッカー協会は、「サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する」ことを理念に掲げ、サッカーに携わる我々一人一人は、高い倫理観と使命感を持ち、子どもたちの模範となってサッカーの普及と強化にまい進することが求められています。したがって、サッカーの指導者は、教師と同様、人間としての高い倫理観を持ち続け、セクハラ等に対して、自らを常に戒め続けなければならないと自覚して児童生徒等に指導することが大事です。

女子チームの指導に当たる者は、「セクハラ！ ダメ！ 絶対！」を心のカギとすべきです。



## ●ケガの応急処置と救急車の呼び方

～スポーツにケガはつきもの！？

それなら、対処方法を知っておこう～

(公財) 北海道サッカー協会 医学委員会 中野 和彦



図4 アイスバッグ

### ケガ直後からの応急処置

試合の後、あちこちの筋肉が痛いことはよくありますが、痛みが強いとき、持続するときは要注意です。内出血で徐々に腫れてくると重症化します。(図1) 応急処置によってケガの回復が1/2の短い期間で済むことがわかっています。ケガ直後から応急処置をはじめましょう。



図1 受傷後の悪化例  
運動を継続し、外側のくるぶしを超えるまでに腫れた

### まずは圧迫、RICE 処置

内出血をおさえて回復を早めるために、まずは圧迫

(compression) (図2) が重要です。圧迫のあとにアイシング (icing) (図3)、そして、安静 (rest) を保ち、心臓より 拳上 (elevation) します。アイシングはしびれて感覚がなくなる 15～20 分が目安です。強すぎる圧迫や 30 分以上のアイシングは循環障害や神経障害を起こすので注意しましょう。トレーニングや試合時に、自分用のアイスバッグ (図4) とバンテージを常備しましょう。



図2 まず圧迫  
パッドを当てバンテージや  
テーピングで圧迫



図3 アイスバッグの作り方

ビニール袋に氷を入れる 空気を抜く 密着するように平らにする

### 皮膚のキズ治療の新常識

昔は、「消毒して乾燥させて、かさぶたを作る」治し方が一般的でした。しかし、「水道水でキズを洗って、消毒しないで湿潤環境を保つ」方法が、早くきれいに治ります。乾燥させると組織修復を妨げるので、被覆材 (図5) で湿潤環境を保ちます。消毒薬は正常な細胞も殺してしまうので生キズの治りが遅くなるのです。



図5 被覆材による湿潤療

### 重症のケガ

頭部を打撲したあとに、意識消失、ふらつき、吐き気、めまい、頭痛があるときは重症化して生命にかかわる可能性があります。頭部の打撲で様子がおかしいとき、大量出血、手足のけいれんや麻痺があるときは迷わず救急車を呼びましょう。手足のしびれや麻痺があるときは脊髄損傷が疑われるので動かさないでください。関節や骨が変形しているときは脱臼、骨折、靭帯断裂の可能性があり、痛みが強いときは救急車を呼びましょう。

### 救急車の呼び方

緊急事態なので動揺して慌ててしまいがちですが、まず、気持ちを落ち着けましょう。119 番に電話すると、「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれるので、「救急です」と答えて、ケガの原因と現在の状態、現在地の住所や施設名を伝えます。サイレンの音が大きくなり救急車が近くまで来ても、ケガ人の場所や入り口がわからず到着が遅れることがあります。仲間と協力して救急車を迎えに行き誘導しましょう。通報した携帯電話に、到着場所の誘導依頼の着信がきても良いように、他の人との通話に使用せずに待機しましょう。