

# 令和6年度 恵み野FC. OWLS 活動の手引き

「恵み野FC.OWLS」は1988年創立の「恵み野サッカースポーツ少年団」が2022年度から「NPO法人OWLS恵庭スポーツクラブ」所属のチームとして(公財)日本サッカー協会に登録している少年サッカーチームです。



中学生年代のサッカークラブ「FC.OWLS U-15」との連携により、卒団後の活動へのつながりも見据えたクラブチームであり、地域とのつながりを重んじる少年団の良さを残しつつも、保護者様のご負担は最小限に留めています。

クラブの指導スタッフは、それぞれ仕事と家庭を持ちながら地域の子どもたちのために活動するボランティアですが、JFA公認の指導者資格を有し、HKFA(北海道サッカー協会)や千歳地区サッカー協会の役員、千歳地区トレセンコーチなどを務める信頼できるスタッフが集まっています。

## 1. 入会の費用 (令和6年度)

- 会費
  - 1～3年 年間24,000円(2,000円×12ヶ月)
  - 4～6年 年間30,000円(2,500円×12ヶ月)
- 後援会費(NPO法人OWLS恵庭スポーツクラブ家族会員費1,000円を含む)
  - 1家庭 年間5,000円

**※サッカー協会と少年団本部の登録料、スポーツ障害保険料も会費の中に含まれます。**

※会費は、前期・後期を分けての納入もできます。

※年度途中に入団した場合の会費は、**翌月分からの月割り金額**になります。

※前期・後期の途中に退会した場合、残りの期間の会費や後援会費はお返ししません。

○お振込口座 各種費用はお振込にてお支払いください。

北海道銀行 (0116) 恵み野出張所 (117) 普通0204744 門田 秀昭

## 1. 通常時の活動について

### (1) 練習グループ

- サッカー活動を楽しむ1・2年、基礎スキルを身につけさせる3・4年、サッカーの競技性に合わせた活動を行う5・6年のグループに分けてトレーニングを行います。

### (2) 指導スタッフ(2024年度 U-12担当スタッフ)

監督	門田 秀昭	公認D級、千歳地区サッカー協会副理事長、HKFA4種副委員長
ヘッドコーチ	熊谷 朋也	公認B級、千歳地区サッカー協会技術委員長、元北海道トレセンコーチ
U-13・12統括コーチ	星 和彦	公認B級、千歳地区トレセンコーチ、元U-12北海道代表ヘッドコーチ
1・2年コーチ	音島 信介	公認A級ジェネラル、道内有力高校でサッカー部の監督を歴任
1・2年コーチ	若林 善将	公認D級コーチ
3・4年コーチ	池田 肇	公認C級コーチ
3・4年コーチ	高橋 正徳	元公認C級コーチ
5・6年コーチ	飛鳥 智幸	公認C級コーチ、公認マッチウエルフェアオフィサー
5・6年コーチ	佐藤 文彦	公認C級コーチ
コーチ	三好 健斗	千歳地区トレセンコーチ

- 指導担当は以下の通りです。「NPO法人OWLS恵庭スポーツクラブ」FC.OWLSU-15スタッフ(指導者インストラクター等、上級コーチが多数在籍)とも連携して指導に当たります。

	カテゴリ	学年	学年担当コーチ	全学年のサポート
高学年	U-12	6年以下	◎ 飛鳥 智幸…U-12チーフ 佐藤 文彦…U-11チーフ	門田 秀昭…平日担当 音島 信介…平日担当 熊谷 朋也…ヘッドコーチ 三好 健斗…サポートコーチ
	U-11	5年以下	星 和彦…U-13・U-12兼任	
中学年	U-10	4年以下	◎ 高橋 正徳…U-9チーフ 池田 肇…U-10チーフ	FC OWLS U-15コーチ 小林 俊哉 林山 信吾 他
	U-9	3年以下	熊谷 朋也…ヘッドコーチ	
低学年	U-8	2年以下	◎ 音島 信介…1・2年チーフ 若林 善将…1・2年コーチ	
	U-7	1年		

### (3) 活動日、活動時間、活動場所（夏季）

- 通常練習は原則として週3回程度、1回の練習時間は1.5～2.5時間とします。

高学年 (5・6年)	毎週火曜・木曜 隔週金曜 毎週土曜	17:00～19:00 17:30～19:30 9:00～11:30	平日練習は、 主として 門田、音島が担 当します。
中学年 (3・4年)	毎週水曜・木曜 毎週土曜	17:00～19:00 9:00～11:00	
低学年 (1・2年)	毎週火曜・水曜 毎週土曜	17:30～19:00 9:30～11:00	

- 日没時刻によって練習時間帯を変更する場合があります。  
6～7月…17:30～19:30、10月…17:00～18:30  
変更時には連絡いたします。
- 長期休業中や年度末、冬期間は基本的に高学年の練習を中心に実施します。
- 活動場所…恵み野旭小学校グラウンド、夏休み等は「ふれらんど」多目的広場も利用  
※運動会練習期間中は恵み野中央公園多目的グラウンド  
※金曜日の6年生はU-13の活動場所（柏陽中または千歳高校）

### (4) 活動日、活動時間、活動場所（冬季）

- 体育館の開放日時を按分して練習時間を決定します。（火・水・木・土・日）  
5・6年…週3～4回、3・4年…週2～3回、1・2年…週2回
- 活動場所…若草小学校（火・水・土・日）、恵み野小学校（木）  
恵み野旭小学校（水・土・日）、島松体育館（木）

### (5) 練習時に必要な持ち物

- サッカーシューズ（冬季はフットサルシューズ） ●レガース（すねあて）
- ボール（4号公認球） ●水筒（水のみ） ●タオル
- ・サッカーの出来る服装で、寒暖に対応できるようにしてください。
- ・サッカーシューズはグラウンドに来てから履き替えるよう、ご指導ください。
- ・レガースを付けていない状態では、対人練習に参加できません。（ドリル練習は可）
- ・持ち物には必ず記名してください。（チーム名と名前）
- ・降雨に備えて、荷物がすべて入るビニール袋を常時バッグに入れておいてください。

- ・サッカーボールは4号公認球を使用します。軽量球は使用できません。
- ・**ボールの空気圧はご家庭で1ヶ月に1度は調整してください。**（0.8気圧程度）  
※冬期のフットサルボールはクラブから貸し出します。（個人購入不要）
- ・シューズは試合時にはスタッドのついたスパイクシューズを使用します。
- ・室内用フットサルシューズは靴底の接地面が飴色、白色、無色のみ使用可能です。
- ・眼鏡を使用する場合、金属素材のないスポーツめがね以外は使用できません。

### (6) 活動に関わる約束事

- 基本的に練習時の保護者の当番やお手伝いは必要ありません。ただし、練習場所への移動および試合会場への送迎については保護者の責任でお願いいたします。
- ① 欠席・遅刻連絡は練習開始前までにLINEの「全体連絡」グループ内に連絡してください。無断で欠席した場合は練習終了までに確認する場合があります。基本的に練習場所までの行き帰りは保護者の責任でお願いします。
- ② 倉庫の鍵を指導者（音島か門田）が開け閉めし、使用する物品は選手が運びます。
- ③ 練習は開始時から指導者が必ずつくことにします。つけない場合は中止になります。
- ④ **雨天等で練習中止の場合、遅くとも1時間前までに全体LINEで一斉連絡します。**
- ⑤ **自転車で通う場合には、交通安全の意識を徹底してください。**
  - ・ライトは必ずつける。
  - ・ヘルメットを着用する。
  - ・ブレーキ等の点検を定期的に行う。練習中には鍵を必ずかけて預けるか、自己管理をさせてください。
- ⑥ 練習後は速やかに帰宅し、練習帰りに自宅外に遊びに行かないようにしてください。活動時間帯は突発事故等による緊急連絡がとれるように備えておいてください。

## (7) 緊急時の対応について

- 子どもがけがをした場合、けがの程度が重度の場合は以下のように対応します。
  - ①指導者が1人しかいない場合、指導者が病院へ連れて行くこととなりますので、全体ライン連絡後、子どもたちは解散・帰宅させます。
  - ②指導者が複数いる場合、指導者一人が病院に連れて行き、残った指導者が子どもたちの対処をします。練習を継続できる場合は該当の保護者にのみ連絡します。

## (8) 欠席時等の連絡方法

- 保護者様からの欠席連絡は、「LINE」のグループ機能を利用します。
  - ①練習の欠席連絡→全体連絡LINEへ。  
あまり早すぎるとコーチが確認できなくなっている可能性があります。  
早くても前日か当日にお願いします。
  - ②試合の欠席連絡→各学年LINEへ。  
登録の関係上、わかり次第早めの連絡を。
- クラブ側から試合の連絡は学年グループへ、全体に関する連絡は全体グループへ行います。



## 2. 大会、練習試合等への参加対応について

試合は年齢別カテゴリ(学年)で行われますが、メンバー構成によって下の学年の選手が上の学年の試合に招集される場合があります。

### (1) 試合会場への集合

- ・千歳地区内での試合会場への送迎は、基本的には保護者の責任で行ってください。
  - ・駐車制限等があって、選手を保護者の自家用車に配車して送迎しなければならない場合には、該当選手の保護者間で配車等の調整をお願いする場合があります。
  - ・集合時刻までに身支度を終えてウォーミングアップが出来る状態を整えます。
- ※試合会場が千歳地区外の場合には、クラブ所有のマイクロバスで送迎する場合があります。
- ※会場への到着が早すぎると逆に主催者に迷惑をかけるので、ご注意ください。

### (2) 試合会場への持ち物

- サッカーシューズ(冬季はフットサルシューズ) ●レガース(すねあて)
- ボール
- 水筒(中身は水のみ可) ●タオル(汗を拭くため)
- ユニフォーム(正副2着を必ず持つ) ●帽子(熱中症対策)
- 着替え(下着も含め、雨で濡れた場合に全身着替えられるように。)
- ぬれおしぼり(暑熱対策用) ●防寒着、雨カッパ(必要に応じて)

#### ●注意事項

- ・通常の場合、昼食は「おにぎり」と指定しています。
  - ・昼食と水以外の飲食に関しては、指導者の了解を得てからにしてください。
  - ・持ち物には全て記名してください。(特にボールと水筒は忘れ物になりやすい)
  - ・サッカーの試合は雨天でも低温時でも、基本的には実施します。(雷発生を除く)
- ◎試合を欠席する場合は、選手登録の都合上、判明次第直ちに連絡してください。

### (3) 試合会場での保護者手伝いについて

- ・試合当番などの決められた仕事はありません。保護者の来場や観覧は自由です。
- ・来場されている方に、ゴール運搬等のお手伝いをお願いする場合があります。
- ・タープ、ベンチ椅子等、選手が利用する物品は自分たちで準備するよう指導します。

### (4) 幼い子どもが同伴する場合

- ・試合会場に選手以外のお子さんを同伴する場合は、事故・トラブル防止のため、放置しないように保護者が責任を持って管理してください。

### 3. ユニフォーム・チームウェア

#### (1) ユニフォーム

- 1・2年生…メインのゲームシャツは青、パンツ・ソックスは白(無地)です。
  - ・背番号付きのゲームシャツはチームで共有のものを使用します。
  - ・白パンツと白ソックスを**個人購入となります。**

※ご希望の方にはノーブランドの白パンツ白ソックス格安品を販売いたします。(各500円)  
※低学年は先輩からのおさがりを利用する方も多くいます。

- 3～6年生…(正)白、白、白 (副)青、青、青 公式試合は2色とも持参します。
  - ・背番号付きのゲームシャツはチームで共有のものを使用します。
  - 各年代のカテゴリごとにユニフォームデザインが異なります。
  - ・白青のゲームシャツと青のパンツは配布します。

※**白パンツ、白ソックス、青ソックスは個人購入となります。**  
※ご希望の方にはノーブランドの白青ソックス格安品を販売いたします。(各500円)

#### (2) チームシャツ(プラクティスシャツ)… 4年生以上 必須

- 4年生以上にはチームプラクティスシャツを購入していただきます。

価格	ジュニアサイズ(140、150、160)	3,	147円
	アダルトサイズ(S、M、L、O)	3,	504円

※毎年購入する必要はありません。サイズが合わなくなる等で買い換える場合はお申し出ください。  
※3年生以下でもご希望の方は購入できます。

#### (3) チームジャージ(トレーニングジャージ)… 5年生以上 必須

- 5年生以上には、「トレーニングジャージ」を購入していただいています。

価格	ジュニアサイズ(140、150、160)	上下セット	11,	298円
	アダルトサイズ(S、M、L、O)	上下セット	12,	728円

※兄弟や先輩からのおさがりを利用しても構いません。  
※4年生以下でもご希望の方は購入できます。

### 4. 保護者の皆様へのお願い

- プレイヤーズファーストの精神でサポートしましょう。
  - ・試合の結果に一喜一憂せず、「トライ&エラー」を尊重。失敗が成長につながる。
- 子どもが自分でできることに手を出しすぎないようにしましょう。
  - ・試合に必要な持ち物の準備は自分でさせる。忘れ物をして困るのも成長のための経験。
- 大会参加時の駐車場マナーや会場マナー、定められた感染対策等を遵守しましょう。
  - ・保護者が守るべきマナーもあります。守らない場合には退席となる場合があります。
- 試合中の選手への指示やコーチング、コロナ禍での声出し応援は禁止されています。
  - ・サッカーのルールとして、試合時のコーチングはベンチから都度1名のみが許されています。観覧席等からのコーチングは絶対におやめください。
- 大会参加時は、ゴール設営など大会支援への協力をお願いします。
  - ・試合会場の設営等は参加チーム関係者が協力して行うことになっています。
- 指導スタッフはチームとしての指導方針に従って選手に接しています。
  - ・トレーニング方法や試合のメンバー選出等に関わるご意見はご遠慮ください。
  - ・特にご意見がある場合は、監督に直接お伝えください。
- 「恵み野FC. OWLS後援会」へのご協力について
  - ・クラブ運営に関わる保護者手伝いは撤廃していますが、「恵庭市スポーツ少年団本部」に所属するために不可欠な保護者組織として「後援会」活動を行っています。

ご不明な点があれば、担当のコーチや監督にご相談ください。

クラブ事務局連絡先 070-4345-3114  
監督(門田)連絡先 090-7057-0659  
MAIL [megumino.fc.owls@soccer.nifty.jp](mailto:megumino.fc.owls@soccer.nifty.jp)  
HP <http://megumino.kids.coocan.jp/>

※こちらから「恵み野FC公式」  
を「友だち追加」する。→



# 恵み野FC.OWLSのチームコンセプト

## ●基本方針●

- ① 楽しくサッカーができるような資質（スキル・意欲）を高め、サッカーを通じ将来にわたりスポーツを愛好できる子供たちの育成を目的とします。その中で、サッカー選手のエリートを目指す子どもにも対応できる高いレベルの指導ができる少年団を目指します。
- ② ボールを扱ったり、ゲームを行うことで、子供たちがサッカーを「楽しい」と思えることを大切にしながら基本的な技術を身につけさせます。ただし、「楽しい」サッカーをするための「厳しさ」も大切と考えます。
- ③ 「ゴールデンエイジ」と言われる年代の子供たちは、技術（スキル）の習得に最適であり、それを実戦の中で身につくように指導します。
- ④ 実践的スキルを獲得する方法として大会等に参加し、子どもたちのモチベーションを高める手段として、よりよい成績を収めることも目指していきます。
- ⑤ サッカーというスポーツを通して、ルール・マナー・礼儀・フェアプレイの基本を身につけさせるとともに、チームの仲間を大切にす気持ちや周囲の人への感謝の気持ち、試合相手や審判をリスペクトする態度を育て、社会性を学べる場となるようにします。
- ⑥ チームスポーツであるサッカーを通して、仲間を大切にす気持ちや集団の中の個のあり方やチームメイトが互いにコミュニケーションを図ることの大切さを学ばせませす。
- ⑦ 子供たちが常に「もっとやりたい!」「もっとうまくなりたい!」という欲求を持てるように、練習回数を必要以上に増やしたり、長時間の練習を行わないよう配慮します。

## ●指導・育成の方針● ～クリエイティブでたくましい選手の育成のために～

- ① パス&コントロール、ドリブル、フェイント、キック等のサッカーに必要な基本スキルの習得をめざし、ドリルとゲームをバランス良く取り入れた中で、意欲的に取り組めるように工夫する。
- ② たくさんボールにさわり、たくさんプレーできるようなオーガナイズを整えるよう配慮する。
- ③ 試合開始から終了まで走りきれる持久力を高めると共に、可動性と安定性を向上させるためのコーディネーショントレーニングやボールマスタリートレーニングを重視する。
- ④ 一対一の個人戦術の習得を重視し、『闘う姿勢』を持ち、自ら局面を打開する事を追求させる。
- ⑤ 広い視野で周りを観て、自ら適切に判断し、プレーに結びつけることを学ばせる。
- ⑥ 周囲との関係を意図して、声を出して伝えようとする意識を身につけさせる。

### ◇トレーニングの全学年共通テーマ◇

- コーディネーションとボールマスタリートレーニングの充実。
- ハードワークを意識したトレーニングプログラムの工夫。

### ◇学年毎のトレーニングテーマ◇

- 1・2年生 アジリティ（動きづくり）、ボール感覚、1対1の戦術  
2対2など、相手と味方を意識した戦術の基礎
- 3・4年生 アジリティ、ボールマスタリー、持久力づくり、パス&コントロール  
1体1、2対2の個人戦術、SSGのゲーム戦術、  
攻撃と守備の原則に基づいた8人制のゲーム戦術
- 5・6年生 アジリティ、ボールマスタリー、持久力づくり、浮き球のコントロール  
動きの中でのパス&コントロール、ボールポゼッション、  
1対1・2対2の個人戦術、SSGを活用したゲーム戦術、  
8人制の実践的なゲーム戦術