



第33回敦賀市長杯 氣比の松原招待サッカー大会



大会HPはこちら



2025年6月28日（土）、29日（日）

■U-12：6年生以下 ■U-9：3年生以下 ■U-8：2年生以下

2025年7月5日（土）、6日（日）

■U-11：5年生以下 ■U-10：4年生以下

会場：敦賀市総合運動公園（敦賀市沓見149-1）

主催：敦賀市サッカー協会

主管：第33回敦賀市長杯氣比の松原招待サッカー大会実行委員会

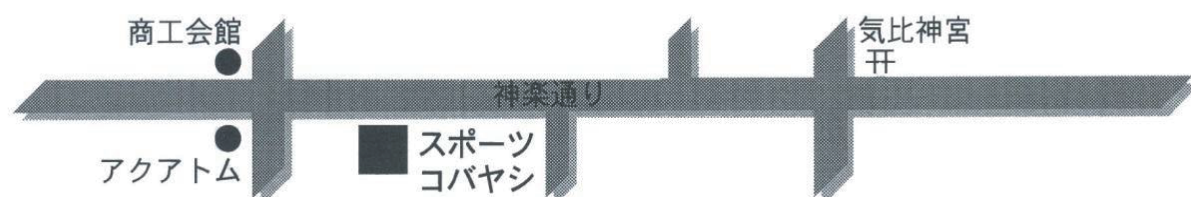
後援：敦賀市・福井新聞社・FBC・福井テレビ・(株)嶺南ケーブルネットワーク

協賛：スポーツコバヤシ・SHOUKEI SPORTS5

選手の皆さまのご健闘を
お祈りいたします



スポーツコバヤシ



敦賀市神楽町 1 丁目 3 - 23
TEL (0770) 22 - 0204

ホームページ

<http://spokoba.jp/>

スポコバ楽天市場店

<http://www.rakuten.co.jp/spokoba/>

スポコバ 敦賀



歴代優勝チーム

	A戦 優勝チーム	B戦 優勝チーム	C戦 優勝チーム
第1回 平成5年	平章サッカースポーツ少年団		
第2回 平成6年	師勝少年サッカークラブ		
第3回 平成7年	南郷里スポーツ少年団サッカー部		
第4回 平成8年	敦賀FCフューチャーズ		
第5回 平成9年	南条少年サッカークラブ		
第6回 平成10年	師勝少年サッカークラブ		
第7回 平成11年	JＣ有終東オリエンテ		
第8回 平成12年	那加一サッカースポーツ少年団	今津町サッカースポーツ少年団	
第9回 平成13年	海王フットボールクラブ	今津町サッカースポーツ少年団	
第10回 平成14年	今津町サッカースポーツ少年団	敦賀FCフレンズ	
第11回 平成15年	今津町サッカースポーツ少年団	今津町サッカースポーツ少年団	敦賀FCフューチャーズJr
第12回 平成16年	敦賀FCフューチャーズ	敦賀FCフレンズ	篠原サッカークラブA
第13回 平成17年	錦城フットボールクラブJr	今津町サッカースポーツ少年団	篠原サッカークラブJr
第14回 平成18年	錦城フットボールクラブJr	敦賀FCフューチャーズ	敦賀FCフューチャーズJr(A)
第15回 平成19年	篠原SCジュニア	敦賀FCフューチャーズ	篠原サッカークラブJr
第16回 平成20年	敦賀FCフレンズ	敦賀FCフューチャーズ A	平章サッカースポーツ少年団
第17回 平成21年	南郷里スポーツ少年団サッカー部	丸岡RUCKガールズ	篠原サッカークラブJr
第18回 平成22年	錦城フットボールクラブJr	高槻松原サッカークラブ	今津サッカースポーツ少年団
第19回 平成23年	レインボー若狭FC	敦賀FCフューチャーズ	平章サッカースポーツ少年団
第20回 平成24年	那加一サッカースポーツ少年団	敦賀FCフューチャーズ B	平章サッカースポーツ少年団 A
第21回 平成25年	敦賀FCフレンズ	平章サッカースポーツ少年団5年 平章サッカースポーツ少年団4年A 敦賀FC4年A	今津サッカースポーツ少年団 平章サッカースポーツ少年団 篠原サッカークラブ
第22回 平成26年	片口スポーツ少年団	敦賀FCフューチャーズ5年 平章サッカースポーツ少年団4年	びわサッカースポーツ少年団 南郷里FV 敦賀FC2年
第23回 平成27年	敦賀FCフレンズ	篠原SCジュニア びわサッカースポーツ少年団	敦賀FC3年A 敦賀FC3年B 敦賀FC2年B
第24回 平成28年	菊川FC Jr.	平章サッカースポーツ少年団5年 敦賀FC4年	敦賀FC3年A びわサッカースポーツ少年団 びわサッカースポーツ少年団
第25回 平成29年	びわサッカースポーツ少年団	西可児FC アルタス若狭小浜4年	篠原SCジュニア アルタス若狭小浜 今津サッカースポーツ少年団
第26回 平成30年	びわサッカースポーツ少年団	中郷FC 錦城FC4年	びわサッカースポーツ少年団 レインボー若狭 南郷里FV
第27回 令和元年	西可児FCスポーツ少年団	中郷FC 平章4年A	南郷理FV 敦賀FC2年 南郷里FV
第28回 令和2年	新型コロナウイルス感染拡大により中止		
第29回 令和3年	平章サッカースポーツ少年団	金津JFCユナイテッド 平章サッカースポーツ少年団	金津JFCユナイテッド 金津JFCユナイテッドA
第30回 令和4年	南郷里FV	敦賀FC5年 SOLTILO SEIRYO FC U12	びわサッカースポーツ少年団 金津JFCユナイテッド
第31回 令和5年	SOLTILO SEIRYO FC U12	SOLTILO SEIRYO FC U12 びわサッカースポーツ少年団	南郷里FV 金津JFCユナイテッド
第32回 令和6年	敦賀FC6年	敦賀FC5年 南郷里FV	敦賀FC3年A 敦賀FC1.2年

第33回敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会 歓迎のことば（プログラム掲載用）

敦賀市長 米 澤 光 治

県内外より多くのチームをお迎えし、第33回敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会が盛大に開催されますことは、誠に喜ばしく心より歓迎いたします。

サッカー競技をはじめ、スポーツは生涯をとおして地域の皆さんに明るい話題を提供し、健康な心と体づくりに大変役立つすばらしいものがあります。

大会に出場される選手の皆さんは、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮され、フェアプレーの精神で全力で戦っていただき、また、チームの枠を越えた交流や親睦を深めていただき、思い出に残るすばらしい大会になりますことを願っています。

そしてこの大会から、将来日本を代表するような名プレイヤー - が生まれることを大いに期待しています。

さて、四季の自然が豊かで風光明媚な海と山に囲まれた敦賀市は、新鮮な食材が豊富で、おいしい食べ物がたくさんありますので、お時間の許すかぎり市内を散策いただき、敦賀を満喫いただければ幸いです。

また、北陸新幹線が敦賀まで延伸となり、敦賀市へのアクセスは一段と良くなりました。今回を契機に色々な季節で再び敦賀を訪れていただけることを願っています。

結びに、本大会の開催にあたり、御尽力いただきました関係各位に敬意を表しますと共に、選手の皆さんの御健闘を祈念いたしまして、歓迎のことばといたします。

ごあいさつ

敦賀市サッカー協会 会長 鳥居 昭

本大会も 33 回目を迎えました。今年もこの敦賀の地で多くの県内外のチームの参加を頂いて大会が開催できますことを心より感謝申し上げます。

今年は、6 年生以下 (U-12) 3 年生以下 (U-9) 2 年生以下 (U-8) のグループと 5 年生以下 (U-11) 4 年生以下 (U-10) のグループの二つを開催日を分けて二週にわたって行われます。

今年も引き続き熱中症対策を充分に行いながら、子供たちにできるだけ多くの経験と出会いを期待すべく沢山のチームを招待させていただきました。その中で精一杯のプレーと素晴らしい友情が芽生えることを期待しています。

日本サッカー協会では、小学生年代の大会を 14 年前から 11 人制から 8 人制に移行しています。本大会も全カテゴリーを 8 人制になっています。今年は各カテゴリー別のエントリー数が、最初の開催日に 25 チーム、次の開催日に 20 チーム、合計 45 チームの参加をいただきました。

ここに参加された選手諸君は、日ごろの練習の成果を余すところなく発揮し、心に残る大会にされますよう願っています。

指導者、保護者の皆様方も本大会期間中には、地域の将来を担う少年少女たちの育成のため、研鑽を重ねられますよう心からお願い申し上げます。

終わりに、本大会の開催・準備・運営にご尽力、ご協力を頂きました関係各位の皆様にかかる感謝の意を表し、選手の皆さんのご健闘を祈念して、挨拶とさせていただきます。

大 会 役 員

大会会長	鳥居 昭 敦賀市サッカー協会 会長
大会委員長	木南 渉 敦賀市サッカー協会 四種委員長
審判長	縄手 博和 敦賀市サッカー協会 副理事長
実行委員長	北越 英二 敦賀市少年サッカースポーツ少年団育成会 会長（敦賀FC）
実行委員	滝澤 柚希 栗野南ブルーウィング育成会 会長（栗野南BW） 来 聡 中郷フットボールクラブAdvance育成会 会長（中郷FC）
大会運営	敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会実行委員会 敦賀市少年サッカースポーツ少年団育成会 栗野南ブルーウィング育成会 中郷フットボールクラブAdvance育成会

第33回 敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会要項

1	名 称	第33回 敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会
2	目 的	本大会を通じて、参加各チームの相互のサッカー技術の向上と親睦を深めるとともに、選手たちがサッカーを通じて心身を鍛え、フェアプレーの精神や互いを思いやる気持ちを育てることを目的とする。
3	主 催	敦賀市サッカー協会
4	主 管	第33回 敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会実行委員会 (敦賀FC、栗野南BW、中郷FC)
5	後 援	敦賀市、 福井新聞社、 FBC、 福井テレビ、 (株) 嶺南ケーブルネットワーク
6	協 賛	スポーツコバヤシ、 SHOUKEI SPORTS 5
7	日程 & 会場	令和 7 年 6 月 28 日 (土)、29 日 (日) A 戦 (U-12：6年生以下 8人制) 6月28日 (土)、29日 (日) (陸上競技場、多目的グラウンド) C 戦-Ⅰ (U-9：3年生以下 8人制) 6 月 28 日 (土) (陸上競技場) C 戦-Ⅱ (U-8：2年生以下 8人制) 6 月 28 日 (土) (陸上競技場) 令和 7 年 7 月 5 日 (土)、6 日 (日) B 戦-Ⅰ (U-11：5年生以下 8人制) 7 月 5 日 (土)、6 日 (日) (多目的グラウンド) B 戦-Ⅱ (U-10：4年生以下 8人制) 7 月 5 日 (土)、6 日 (日) (多目的グラウンド) 開会式 取止め
8	参加チーム	福井県内外のチーム
9	参加資格	小学生 6 年生以下で構成されたチーム
10	競技要項	
10-1	競技規則	令和 7 年度 日本サッカー協会競技規則に準ずる。 (A 戦・B 戦・C 戦：8 人制ルールを遵守)
10-2	競技方法	A 戦 (U-12：6 年生以下) ≪ 8 人制 ≫ 1 日目リーグ戦、2 日目トーナメント戦 B 戦-Ⅰ (U-11：5 年生以下) ≪ 8 人制 ≫ 1 日目リーグ戦、2 日目トーナメント戦 B 戦-Ⅱ (U-10：4 年生以下) ≪ 8 人制 ≫ 1 日目リーグ戦、2 日目トーナメント戦 C 戦-Ⅰ (U-9：3 年生以下) ≪ 8 人制 ≫ リーグ戦 C 戦-Ⅱ (U-8：2 年生以下) ≪ 8 人制 ≫ リーグ戦
10-3	順位判定	リーグ戦順位判定 ① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点) ② 得失点差 ③ 総得点 ④ 当該チームの対戦成績 ⑤ 抽選 トーナメント戦 同点の場合 P K 戦 (1 人目からの V ゴール方式) ただし、決勝戦、3位決定戦は3人による P K 戦 (4人目から V ゴール方式)
10-4	選手交代	選手交代は、登録選手内で自由とし、一度交替した選手も再度出場する事が出来る。
10-5	審 判	審判割当表に従い行う。主審は正装をお願いします。 (A 戦 主審 1 名。 B 戦 主審 1 名。 C 戦 主審 1 名) 各チームは、ルールを遵守し、審判の判定に絶対不服を申し立てないこと。
10-6	ユニフォーム	2色用意して下さい。やむを得ない場合はビブス使用を可とする。
10-7	試 合 球	モルテン 4 号縫いボールを使用し、主催者側が用意する。
10-8	ゴ ー ル	A 戦、B 戦：少年用ゴール (幅5.0M,高さ2.15M) C 戦：フットサル用ゴール (幅3.0M,高さ2.0M)

10-9 表 彰

表彰式 : A戦 6月29日(日)
B戦 7月6日(日)
C戦 6月28日(土)

A戦 市長杯

優勝 カップ、トロフィー
次勝 トロフィー
三位 トロフィー
敢闘賞 トロフィー (敗者トーナメント優勝)
優秀選手賞 メダル (優勝チームから1名)

気比の松原杯

優勝 トロフィー

B戦-Ⅰ (U-11) 気比の松原杯
優勝 トロフィー

B戦-Ⅱ (U-10) 気比の松原杯
優勝 トロフィー

C戦-Ⅰ (U-9) 気比の松原杯
優勝 トロフィー

C戦-Ⅱ (U-8) 気比の松原杯
優勝 トロフィー

敢闘選手賞 (個人賞)

A戦、B戦-Ⅰ、B戦-Ⅱ、C戦-Ⅰ、C戦-Ⅱ 参加カテゴリー全チーム 各チーム 1名

11 参加費 10,000円 A戦 参加費
6,000円 B戦、C戦 参加費

12 交流親睦会 取止め

13 閉会式 取止め

14 その他 参加上の注意

- ・ 参加選手はスポーツ傷害保険に加入済みであり、健康体であること。
- ・ 試合には、常時指導し得る引率者2名以上が帯同すること。
- ・ 各チームの選手は、必ず保護者の参加承諾と同意を得ておくこと。
- ・ 主催者は大会中に発生した事故については応急処置のみ行い、その他については一切責任を負いません。
- ・ ゴミは持ち帰りとし、後始末をきちんと行って下さい。

※ 代表者会議

6月28日(土) A戦、C戦 陸上競技場正面広場 8時20分から
7月5日(土) B戦 多目的大会本部前 8時20分から

大会事務局

鳥居 昭

2025 第33回 敦賀市長杯 気比の松原招待サッカー大会							
参加招待チーム（出場カテゴリー）一覧表							
参加チーム名称		A戦 (U-12) (6年生以下)	B戦-I (U-11) (5年生以下)	B戦-II (U-10) (4年生以下)	C戦-I (U-9) (3学年以下)	C戦-II (U-8) (2学年以下)	参加 チーム 数
フォルツァ片口 (F・片口)	射水市	○	—	—	—	—	1
グランディール能登FC (G・能登FC)	羽咋市	○	—	—	—	—	1
錦城Jr	加賀市	○	○	—	—	—	2
西可児FCスポーツ少年団 (西可児FC)	可児市	○	—	—	—	—	1
今津サッカースポーツ少年団 (今津SSS)	高島市	○	○	—	○	—	3
南郷里FV	長浜市	—	○	—	○	—	2
びわサッカースポーツ少年団 (びわSSS)	長浜市	○	○	○	○	○	5
平章サッカースポーツ少年団 (平章SSS)	坂井市	○	○	—	—	—	2
フェンテ奥越FC (フェンテ奥越)	大野市	○	—	—	—	—	1
春山少年サッカークラブ (春山SSC)	福井市	○	○	○	○	—	4
南条少年サッカークラブ (南条SSC)	南越前町	○	○	—	—	—	2
レインボー若狭FC (R若狭)	若狭町	○	○	○	—	—	3
アルタス若狭小浜 (アルタス小浜)	小浜市	○	—	○	—	—	2
JSCハマグリーン (JSC.HAYAMA)	大津市	—	○	—	—	—	1
滋賀JSC	大津市	—	○	—	—	—	1
鶉SSC	岐阜市	—	—	○	—	—	1
中郷フットボールクラブAdvannce (中郷FC)	敦賀市	○	—	○	—	○	3
栗野南ブルーウィング (栗野南BW)	敦賀市	○	○	○	○	—	4
敦賀フットボールクラブ (敦賀FC)	敦賀市	○○	○	○	○	○	6
		16	12	8	6	3	45

A 戦 (U-12) 組分け

A 組	F・片口	(射水市)	平章SSS	(坂井市)	アルタス小浜	(小浜市)	敦賀FCフレンズA	(敦賀市)
B 組	G・能登FC	(羽咋市)	今津SSS	(高島市)	フェンテ奥越	(大野市)	敦賀FCフレンズB	(敦賀市)
C 組	錦城Jr	(加賀市)	春山SSC	(福井市)	R若狭	(若狭町)	栗野南BW	(敦賀市)
D 組	西可児FC	(西可児市)	びわSSS	(長浜市)	南条SSC	(南越前町)	中郷FC	(敦賀市)

B 戦-I (U-11) 組分け

Aグループ	びわSSS	南郷里FV	春山SSC	R若狭
Bグループ	錦城Jr	今津SSS	滋賀JSC	栗野南BW
Cグループ	JSCハマグリ	平章SSS	南条SC	敦賀FC

B 戦-II (U-10) 組分け

Aグループ	びわSSS	R若狭	中郷FC	栗野南BW
Bグループ	春山SSC	鶉SSC	アルタス小浜	敦賀FC

C 戦-I (U-9)

びわSSS	春山SC	栗野南BW
今津SSS	南郷里FV	敦賀FC

C 戦-II (U-8)

びわSSS	中郷FC	敦賀FC
-------	------	------

予 選 成 績 表

【 A 戦 U 12 】 (予選リーグ戦 6月28日(土))

総合運動公園陸上競技場人工芝グラウンド・多目的グラウンド

A 組	F・片口	平章SSS	アルタス小浜	敦賀フレンズA	勝ち点	得点	失点	得失	順位
F・片口		-	-	-					
平章SSS	-		-	-					
アルタス小浜	-	-		-					
敦賀フレンズA	-	-	-						

B 組	G・能登	今津SSS	フェンテ奥越	敦賀フレンズB	勝ち点	得点	失点	得失	順位
G・能登		-	-	-					
今津SSS	-		-	-					
フェンテ奥越	-	-		-					
敦賀フレンズB	-	-	-						

C 組	錦城Jr	春山SSC	R若狭	栗野南BW	勝ち点	得点	失点	得失	順位
錦城Jr		-	-	-					
春山SSC	-		-	-					
R若狭	-	-		-					
栗野南BW	-	-	-						

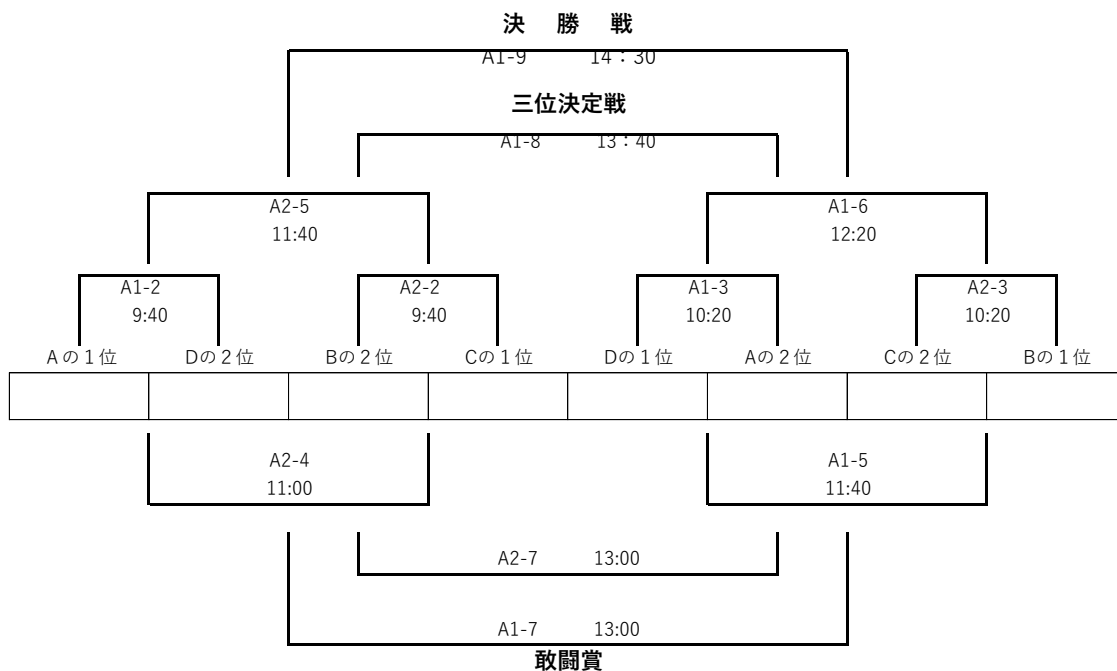
D 組	西可児FC	びわSSS	南条SSC	中郷FC	勝ち点	得点	失点	得失	順位
西可児FC		-	-	-					
びわSSS	-		-	-					
南条SSC	-	-		-					
中郷FC	-	-	-						

リーグ戦順位判定

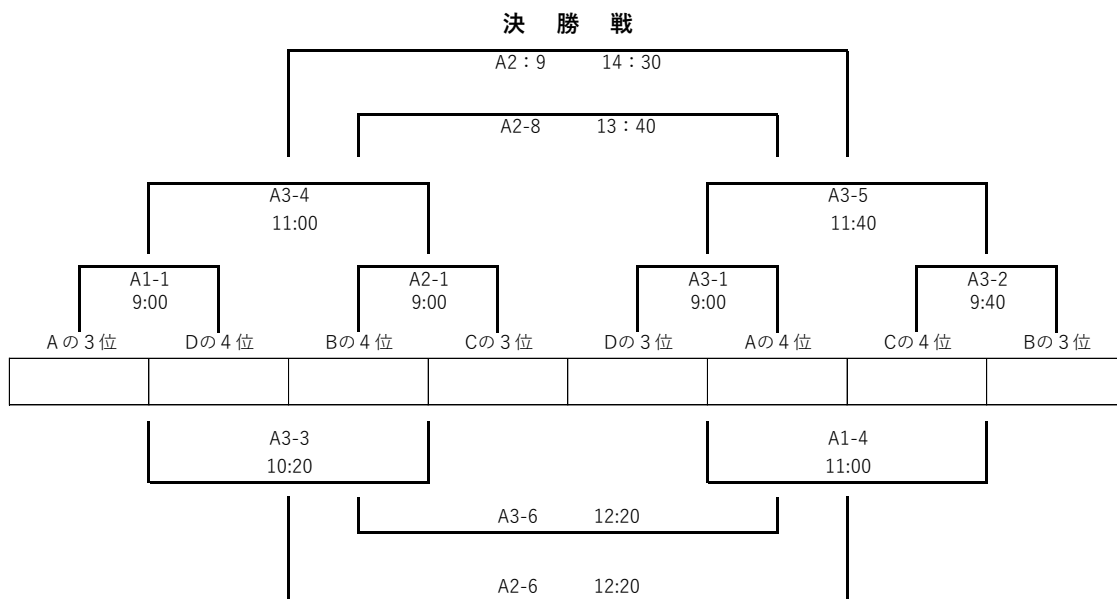
- ① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点) ⑥ 抽選
 ② 得失点差 ③ 総得点 ④ 当該チームの成績

【 A戦 U 12 】 決勝 トーナメント (6月29日 日曜日)

《 敦賀市長杯 》



《 気比の松原杯 》



同点の場合PK戦（1人目からのVゴール方式）

ただし、決勝戦、3位決定戦は3人によるPK戦（4人目からVゴール方式）

A 戦 (U - 1 2)

6月28日 (土) (A-1) コート 運動公園陸上競技場 (人工芝グラウンド)

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審 (前半)	主審 (後半)
1	9:20～	20-5-20	A 組	平章SSS — アルタス小浜	平章SSS	アルタス小浜
2	10:10～	20-5-20	B 組	フェンテ奥越 — 今津SSS	フェンテ奥越	今津SSS
3	11:00～	20-5-20	C 組	錦城FC — R若狭	錦城FC	R若狭
4	11:50～	20-5-20	D 組	西可児FC — 南条SSC	西可児FC	南条SSC
5	12:40～	20-5-20	A 組	敦賀フレンズA — F・片口	敦賀フレンズA	F・片口
6	13:30～	20-5-20	B 組	G・能登 — 敦賀フレンズB	G・能登	敦賀フレンズB
7	14:20～	20-5-20	C 組	春山SSC — 栗野南BW	春山SSC	栗野南BW
8	15:10～	20-5-20	D 組	びわSSS — 中郷FC	びわSSS	中郷FC
	16:00 ～ 16:30		あ と 片 付 け			

前半、後半とも クーリングブレイクタイム 1分間 (10-1-10-5-10-1-10)

A 戦 (U - 1 2)

6月28日 (土) (A-2) コート 運動公園多目的グラウンド

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審 (前半)	主審 (後半)
1	9:20～	20-5-20	C 組	錦城FC — 栗野南BW	錦城FC	栗野南BW
2	10:10～	20-5-20	D 組	西可児FC — 中郷FC	西可児FC	中郷FC
3	11:00～	20-5-20	A 組	F・片口 — アルタス小浜	F・片口	アルタス小浜
4	11:50～	20-5-20	B 組	フェンテ奥越 — 敦賀フレンズB	フェンテ奥越	敦賀フレンズB
5	12:40～	20-5-20	C 組	春山SSC — 錦城FC	春山SSC	錦城FC
6	13:30～	20-5-20	D 組	西可児FC — びわSSS	西可児FC	びわSSS
7	14:20～	20-5-20	A 組	敦賀フレンズA — アルタス小浜	敦賀フレンズA	アルタス小浜
8	15:10～	20-5-20	B 組	G・能登 — フェンテ奥越	G・能登	フェンテ奥越
	16:00 ～ 16:30		あ と 片 付 け			

6月28日 (土) (A-3) コート 運動公園多目的グラウンド

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審 (前半)	主審 (後半)
1	9:20～	20-5-20	C 組	春山SSC — R若狭	春山SSC	R若狭
2	10:10～	20-5-20	D 組	南条SSC — びわSSS	南条SSC	びわSSS
3	11:00～	20-5-20	A 組	平章SSS — 敦賀フレンズA	平章SSS	敦賀フレンズA
4	11:50～	20-5-20	B 組	G・能登 — 今津SSS	G・能登	今津SSS
5	12:40～	20-5-20	C 組	栗野南BW — R若狭	栗野南BW	R若狭
6	13:30～	20-5-20	D 組	南条SSC — 中郷FC	南条SSC	中郷FC
7	14:20～	20-5-20	A 組	F・片口 — 平章SSS	F・片口	平章SSS
8	15:10～	20-5-20	B 組	今津SSS — 敦賀フレンズB	今津SSS	敦賀フレンズB
	16:00 ～ 16:30		あ と 片 付 け			

前半、後半とも クーリングブレイクタイム 1分間 (10-1-10-5-10-1-10)

A 戦（U－12） 運動公園陸上競技場 人工芝グラウンド

6月29日（日） （A－1）コート

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審（前半）	主審（後半）
A1－1	9:00～	15-5-15		Aの3位　—　Dの4位	Aの3位	Dの4位
A1－2	9:40～	15-5-15		Aの1位　—　Dの2位	Aの1位	Dの2位
A1－3	10:20～	15-5-15		Dの1位　—　Aの2位	Dの1位	Aの2位
A1－4	11:00～	15-5-15		A3-1敗者　—　A3-2敗者	A3-1敗者	A3-2敗者
A1－5	11:40～	15-5-15		A1-3敗者　—　A2-3敗者	A1-3敗者	A2-3敗者
A1－6	12:20～	15-5-15		A1-3勝者　—　A2-3勝者	A1-3勝者	A2-3勝者
A1－7	13:00～	15-5-15		A2-4勝者　—　A1-5勝者	A2-4勝者	A1-5勝者
A1－8	13:40～	20-5-20	市長杯 三決	A2-5敗者　—　A1-6敗者	A2-5敗者	A1-6敗者
A1－9	14:30～	20-5-20	市長杯 決勝	A2-5勝者　—　A1-6勝者	主催者	
	15:30　～　16:00		あ　と　片　付　け			

前後半とも飲水タイム（ランニングタイム）

6月29日（日） （A－2）コート

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審（前半）	主審（後半）
A2－1	9:00～	15-5-15		Bの4位　—　Cの3位	Bの4位	Cの3位
A2－2	9:40～	15-5-15		Bの2位　—　Cの1位	Bの2位	Cの1位
A2－3	10:20～	15-5-15		Cの2位　—　Bの1位	Cの2位	Bの1位
A2－4	11:00～	15-5-15		A1-2敗者　—　A2-2敗者	A1-2敗者	A2-2敗者
A2－5	11:40～	15-5-15		A1-2勝者　—　A2-2勝者	A1-2勝者	A2-2勝者
A2－6	12:20～	15-5-15		A3-3勝者　—　A1-4勝者	A3-3勝者	A1-4勝者
A2－7	13:00～	15-5-15		A2-4敗者　—　A1-5敗者	A2-4敗者	A1-5敗者
A2－8	13:40～	20-5-20	松原杯 三決	A3-4敗者　—　A3-5敗者	A3-4敗者	A3-5敗者
A2－9	14:30～	20-5-20	松原杯 決勝	A3-4勝者　—　A3-5勝者	主催者	
	15:30　～　16:00		あ　と　片　付　け			

前後半とも飲水タイム（ランニングタイム）

A 戦（U - 12）

6月29日（日） （A - 3）コート 運動公園多目的グラウンド

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審（前半）	主審（後半）
A3-1	9:00～	15-5-15		Dの3位 — Aの4位	Dの3位	Aの4位
A3-2	9:40～	15-5-15		Cの4位 — Bの3位	Cの4位	Bの3位
A3-3	10:20～	15-5-15		A1-1敗者 — A2-1敗者	A1-1敗者	A2-1敗者
A3-4	11:00～	15-5-15		A1-1勝者 — A2-1勝者	A1-1勝者	A2-1勝者
A3-5	11:40～	15-5-15		A3-1勝者 — A3-2勝者	A3-1勝者	A3-1勝者
A3-6	12:20～	15-5-15		A3-3敗者 — A1-4敗者	A3-3敗者	A1-4敗者
A3-7	13:00～	15-5-15				
A3-8	13:40～	15-5-15				
A3-9	14:30～	15-5-15				
	15:30 ～ 16:00		あ と 片 付 け			

前後半とも飲水タイム（ランニングタイム）

予 選 成 績 表

【 B I 戦 U 1 1 】 (予選リーグ戦 7月5日(土))

総合運動公園多目的グラウンド

A 組	びわSSS	南郷里FV	春山SSC	R若狭	勝ち点	得点	失点	得失	順位
びわSSS		－	－	－					
南郷里FV	－		－	－					
春山SSC	－	－		－					
R若狭	－	－	－						

B 組	錦城Jr	今津SSS	滋賀JSC	栗野南BW	勝ち点	得点	失点	得失	順位
錦城Jr		－	－	－					
今津SSS	－		－	－					
滋賀JSC	－	－		－					
栗野南BW	－	－	－						

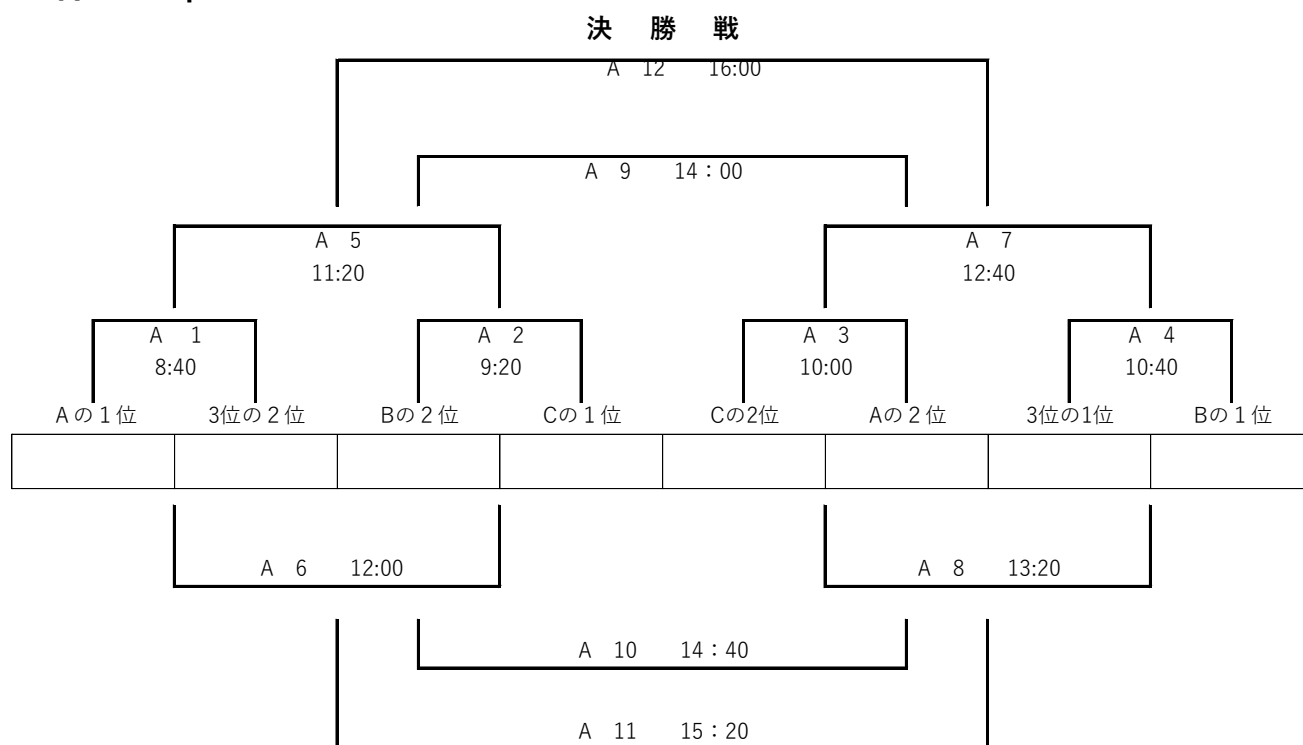
C 組	JSCハママ	平章SSS	南条SC	敦賀FC	勝ち点	得点	失点	得失	順位
JSCハママ		－	－	－					
平章SSS	－		－	－					
南条SC	－	－		－					
敦賀FC	－	－	－						

リーグ戦順位判定

- ① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点)
 ② 得失点差 ③ 総得点 ④ 当該チームの成績 ⑥ 抽選

【 B I 戦 U 11 】 決勝 トーナメント (7月6日 日曜日)

A コート



同点の場合 P K 戦 (1 人目からの V ゴール方式)

ただし、決勝戦、3 位決定戦は 3 人による P K 戦 (4 人目から V ゴール方式)

フレンドリーリーグ戦

【 B I 戦 U 11 】

B コート

	3位の3位	A 組 4位	B 組 4位	C 組 4位	勝ち点	得点	失点	得失	順位
3位の3位		—	—	—					
A 組 4位	—		—	—					
B 組 4位	—	—		—					
C 組 4位	—	—	—						

リーグ 戦順位判定

① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点)

② 得失点差

③ 総得点

④ 当該チームの成績

⑥ 抽選

予 選 成 績 表

【 B II 戦 U 10 】 (予選リーグ戦 7月5日 (土))

総合運動公園多目的グラウンド

A 組	びわSSS	R若狭	中郷FC	栗野南BW	勝ち点	得点	失点	得失	順位
びわSSS		-	-	-					
R若狭	-		-	-					
中郷FC	-	-		-					
栗野南BW	-	-	-						

B 組	鶉SSS	春山SSC	アルタス小浜	敦賀FC	勝ち点	得点	失点	得失	順位
鶉SSS		-	-	-					
春山SSC	-		-	-					
アルタス小浜	-	-		-					
敦賀FC	-	-	-						

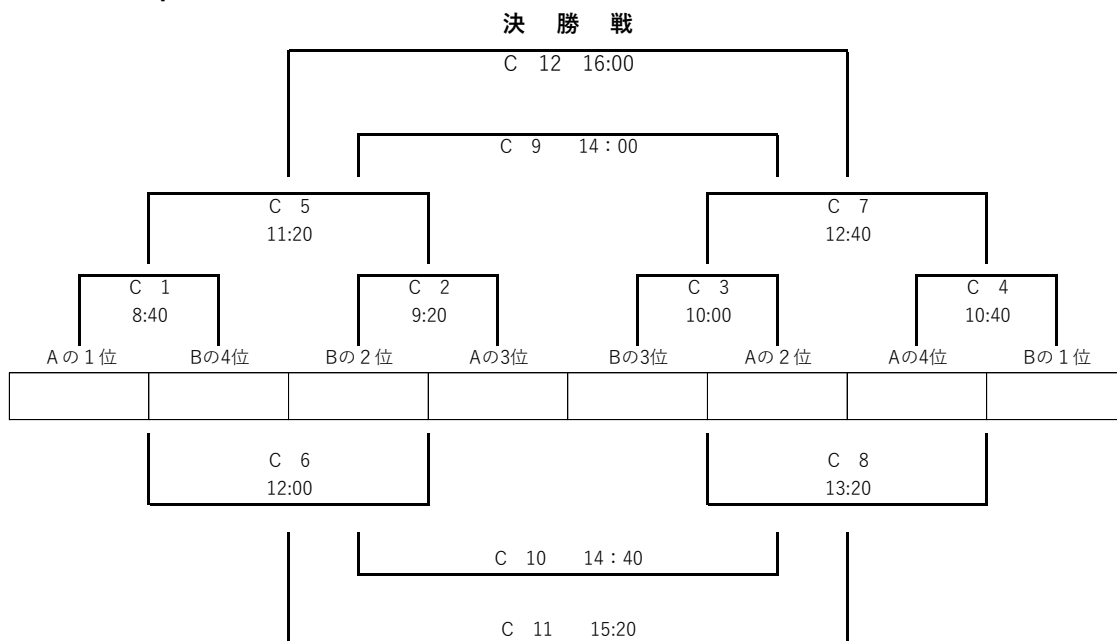
リーグ戦順位判定

- ① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点)
- ② 得失点差 ③ 総得点 ④ 当該チームの成績 ⑥ 抽選

【 BⅡ戦 U 10 】

決勝 トーナメント (7月6日 日曜日)

C コート



同点の場合PK戦（1人目からのVゴール方式）

ただし、決勝戦、3位決定戦は3人によるPK戦（4人目からVゴール方式）

B I 戦 (U - 1 1) 運動公園多目的グラウンド

7月5日(土) (Aコート)

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審(前半)	主審(後半)
B I - 1	8:40～	15-5-15	C 組	敦賀FC — 南条SC	敦賀FC	南条SC
B I - 2	9:20～	15-5-15	C 組	JSCハヤマ — 平章SSS	JSCハヤマ	平章SSS
B I - 3	10:00～	15-5-15	B 組	栗野南BW — 今津SSS	栗野南BW	今津SSS
B I - 4	10:40～	15-5-15	B 組	錦城Jr — 滋賀JSC	錦城Jr	滋賀JSC
B I - 5	11:20～	15-5-15	A 組	びわSSS — R若狭	びわSSS	R若狭
B I - 6	12:00～	15-5-15	A 組	南郷里FV — 春山SSC	南郷里FV	春山SSC
B I - 7	12:40～	15-5-15	B 組	錦城Jr — 栗野南BW	錦城Jr	栗野南BW
B I - 8	13:20～	15-5-15	B 組	今津SSS — 滋賀JSC	今津SSS	滋賀JSC
B I - 9	14:00～	15-5-15	A 組	びわSSS — 南郷里FV	びわSSS	南郷里FV
B I - 10	14:40～	15-5-15	A 組	春山SSC — R若狭	春山SSC	R若狭
B I - 11	15:20～	15-5-15	C 組	平章SSS — 南条SC	平章SSS	南条SC
B I - 12	16:00～	15-5-15	C 組	JSCハヤマ — 敦賀FC	JSCハヤマ	敦賀FC
	16:35 ～ 17:00			あ と 片 付 け		

前後半とも飲水タイム(ランニングタイム)

7月5日(土) (Bコート)

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審(前半)	主審(後半)
B I - 13	8:40～	15-5-15	A 組	R若狭 — 南郷里FV	R若狭	南郷里FV
B I - 14	9:20～	15-5-15	A 組	びわSSS — 春山SSC	びわSSS	春山SSC
	10:00～	15-5-15		—	0	0
	10:40～	15-5-15		—	0	0
B I - 15	11:20～	15-5-15	C 組	JSCハヤマ — 南条SC	JSCハヤマ	南条SC
B I - 16	12:00～	15-5-15	C 組	平章SSS — 敦賀FC	平章SSS	敦賀FC
	12:40～	15-5-15		—	0	0
	13:20～	15-5-15		—	0	0
B I - 17	14:00～	15-5-15	B 組	栗野南BW — 滋賀JSC	栗野南BW	滋賀JSC
B I - 18	14:40～	15-5-15	B 組	錦城Jr — 今津SSS	錦城Jr	今津SSS
	15:20～	15-5-15		—	0	0
	16:00～	15-5-15		—	0	0
	16:35 ～ 17:00			あ と 片 付 け		

前後半とも飲水タイム(ランニングタイム)

BⅡ 戦（U - 10） 運動公園多目的グラウンド

7月5日（土） （Cコート）

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審（前半）	主審（後半）
BⅡ - 1	8:40～	15-5-15	A 組	中郷FC — 栗野南BW	中郷FC	栗野南BW
BⅡ - 2	9:20～	15-5-15	A 組	びわSSS — R若狭	びわSSS	R若狭
BⅡ - 3	10:00～	15-5-15	B 組	敦賀FC — 春山SSC	敦賀FC	春山SSC
BⅡ - 4	10:40～	15-5-15	B 組	アルタス小浜 — 鶉SSS	アルタス小浜	鶉SSS
BⅡ - 5	11:20～	15-5-15	A 組	栗野南BW — R若狭	栗野南BW	R若狭
BⅡ - 6	12:00～	15-5-15	A 組	びわSSS — 中郷FC	びわSSS	中郷FC
BⅡ - 7	12:40～	15-5-15	B 組	鶉SSS — 春山SSC	鶉SSS	春山SSC
BⅡ - 8	13:20～	15-5-15	B 組	アルタス小浜 — 敦賀FC	アルタス小浜	敦賀FC
BⅡ - 9	14:00～	15-5-15	A 組	中郷FC — R若狭	中郷FC	R若狭
BⅡ - 10	14:40～	15-5-15	A 組	栗野南BW — びわSSS	栗野南BW	びわSSS
BⅡ - 11	15:20～	15-5-15	B 組	敦賀FC — 鶉SSS	敦賀FC	鶉SSS
BⅡ - 12	16:00～	15-5-15	B 組	春山SSC — アルタス小浜	春山SSC	アルタス小浜
	16:35 ～ 17:00		あ と 片 付 け			

前後半とも飲水タイム（ランニングタイム）

B I 戦 (U - 1 1) 運動公園多目的グラウンド

7月6日(日) (Aコート)

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審(前半)	主審(後半)
A-1	8:40～	15-5-15		Aの1位 — 3位の2位	Aの1位	3位の2位
A-2	9:20～	15-5-15		Bの2位 — Cの1位	Bの2位	Cの1位
A-3	10:00～	15-5-15		Cの2位 — Aの2位	Cの2位	Aの2位
A-4	10:40～	15-5-15		3位の1位 — Bの1位	3位の1位	Bの1位
A-5	11:20～	15-5-15		A-1 勝 — A-2 勝	A-1 勝	A-2 勝
A-6	12:00～	15-5-15		A-1 負 — A-2 負	A-1 負	A-2 負
A-7	12:40～	15-5-15		A-3 勝 — A-4 勝	A-3 勝	A-4 勝
A-8	13:20～	15-5-15		A-3 負 — A-4 負	A-3 負	A-4 負
A-9	14:00～	15-5-15		A-5 負 — A-7 負	A-5 負	A-7 負
A-10	14:40～	15-5-15		A-6 負 — A-8 負	A-6 負	A-8 負
A-11	15:20～	15-5-15		A-6 勝 — A-8 勝	A-6 勝	A-8 勝
A-12	16:00～	15-5-15	決勝	A-5 勝 — A-7 勝	A-5 勝	A-7 勝
	16:35 ～ 17:00		あ と 片 付 け			

前後半とも飲水タイム(ランニングタイム)

7月6日(日) (Bコート)

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審(前半)	主審(後半)
B-1	8:40～	15-5-15		3位の3位 — A組 4位	3位の3位	A組 4位
B-2	9:20～	15-5-15		B組 4位 — C組 4位	B組 4位	C組 4位
	10:00～	15-5-15		—	0	0
	10:40～	15-5-15		—	0	0
B-5	11:20～	15-5-15		3位の3位 — B組 4位	3位の3位	B組 4位
B-6	12:00～	15-5-15		A組 4位 — C組 4位	A組 4位	C組 4位
	12:40～	15-5-15		—	0	0
	13:20～	15-5-15		—	0	0
B-7	14:00～	15-5-15		3位の3位 — C組 4位	3位の3位	C組 4位
B-8	14:40～	15-5-15		A組 4位 — B組 4位	A組 4位	B組 4位
	15:20～	15-5-15		—	0	0
	16:00～	15-5-15		—	0	0
	16:35 ～ 17:00		あ と 片 付 け			

前後半とも飲水タイム(ランニングタイム)

BII 戦（U - 10） 運動公園多目的グラウンド

7月6日（日） （Cコート）

No	開始時間	試合時間	組	対戦相手	主審（前半）	主審（後半）
C-1	8:40～	15-5-15		Aの1位 — Bの4位	Aの1位	Bの4位
C-2	9:20～	15-5-15		Bの2位 — Aの3位	Bの2位	Aの3位
C-3	10:00～	15-5-15		Bの3位 — Aの2位	Bの3位	Aの2位
C-4	10:40～	15-5-15		Aの4位 — Bの1位	Aの4位	Bの1位
C-5	11:20～	15-5-15		C-1 勝 — C-2 勝	C-1 勝	C-2 勝
C-6	12:00～	15-5-15		C-1 負 — C-2 負	C-1 負	C-2 負
C-7	12:40～	15-5-15		C-3 勝 — C-4 勝	C-3 勝	C-4 勝
C-8	13:20～	15-5-15		C-3 負 — C-4 負	C-3 負	C-4 負
C-9	14:00～	15-5-15		C-5 負 — C-7 負	C-5 負	C-7 負
C-10	14:40～	15-5-15		C-6 負 — C-8 負	C-6 負	C-8 負
C-11	15:20～	15-5-15		C-6 勝 — C-8 勝	C-6 勝	C-8 勝
C-12	16:00～	15-5-15	決勝	C-5 勝 — C-7 勝	C-5 勝	C-7 勝
	16:35 ～ 17:00		あ と 片 付 け			

前後半とも飲水タイム（ランニングタイム）

予 選 成 績 表

【 C 戦 - I U 9 】

U-9 (3年生主体)

U-9	今津SSS	びわSSS	春山SSC	南郷里FV	栗野南BW	敦賀FC	勝ち点	得点	失点	得失	順位
今津SSS		3 —	⑫ —	8 —	10 —	6 —					
びわSSS	3 —		9 —	12 —	7 —	⑪ —					
春山SSC	⑫ —	9 —		⑪ —	5 —	⑧ —					
南郷里FV	8 —	12 —	2 —		11 —	4 —					
栗野南BW	10 —	7 —	5 —	11 —		1 —					
敦賀FC	6 —	⑪ —	⑧ —	4 —	1 —						

順位判定

リーグ戦順位判定

① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点)

② 得失点差 ③ 総得点 ④ 抽選

【 C 戦 - II U 8 】

U-8 (1・2年生)

U-8	びわSSS	中郷FC	敦賀FC	勝ち点	得点	失点	得失	順位
びわSSS		② ⑤ — — 0 - 0	③ ⑥ — — 0 - 0					
中郷FC	② ⑤ — — 0 - 0		① ④ — — 0 - 0					
敦賀FC	③ ⑥ — — 0 - 0	① ④ — — 0 - 0						

順位判定

二試合の合計点数

リーグ戦順位判定

① 勝ち点 (勝ち3点/引分1点/負け0点)

② 得失点差 ③ 総得点 ④ 抽選

C-Ⅱ戦 (U-8)

C-Ⅰ戦 (U-9)

運動公園陸上競技場 人工芝グラウンド

6月28日(土)

【スタンド側】 (C-1) コート

No	開始時間	試合時間	カテゴリー	対戦相手		主審（前半）	主審（後半）
①	9:00～9:20	7-3-7	C－Ⅱ	敦賀FC	－ 中郷FC	敦賀FC	中郷FC
②	9:30～9:50	7-3-7	C－Ⅱ	びわSSS	－ 中郷FC	びわSSS	中郷FC
③	10:00～10:20	7-3-7	C－Ⅱ	敦賀FC	－ びわSSS	敦賀FC	びわSSS
④	10:30～10:50	7-3-7	C－Ⅱ	中郷	－ 敦賀FC	中郷	敦賀FC
⑤	11:00～11:20	7-3-7	C－Ⅱ	中郷	－ びわSSS	中郷	びわSSS
⑥	11:30～11:50	7-3-7	C－Ⅱ	びわSSS	－ 敦賀FC	びわSSS	敦賀FC
⑦				－			
	12:20～13:00		休 憩				
⑧	13:00～13:20	7-3-7	C－Ⅰ	敦賀FC	－ 春山SSC	敦賀FC	春山SSC
⑨	13:30～13:50	7-3-7	C－Ⅰ	－			
⑩	14:00～14:20	7-3-7	C－Ⅰ	栗野南BW	－ 今津SSS	栗野南BW	今津SSS
⑪	14:30～14:50	7-3-7	C－Ⅰ	敦賀FC	－ びわSSS	敦賀FC	びわSSS
⑫	15:00～15:20	7-3-7	C－Ⅰ	春山SSC	－ 今津SSS	春山SSC	今津SSS
	15:20 ～ 16:00		あ と 片 付 け				

試合のインターバルを10分以上取ってください。

審判は対戦チームで 前半と後半 協力してお願いします。

6月28日(土)

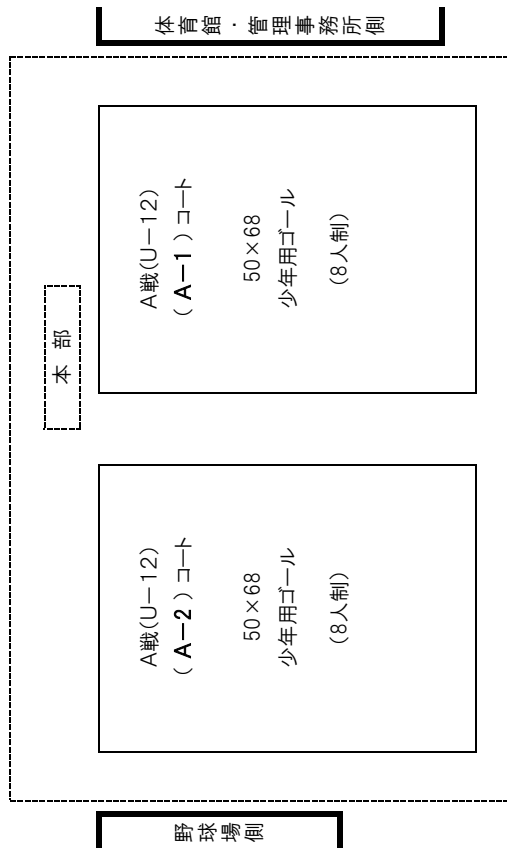
(C-2) コート

	開始時間	試合時間	カテゴリー	対戦相手		主審(前半)	主審(後半)
1	9:00~9:20	7-3-7	C-Ⅰ	敦賀FC	- 栗野南BW	敦賀FC	栗野南BW
2	9:30~9:50	7-3-7	C-Ⅰ	春山SSC	- 南郷里FV	春山SSC	南郷里FV
3	10:00~10:20	7-3-7	C-Ⅰ	びわSSS	- 今津SSS	びわSSS	今津SSS
4	10:30~10:50	7-3-7	C-Ⅰ	南郷里FV	- 敦賀FC	南郷里FV	敦賀FC
5	11:00~11:20	7-3-7	C-Ⅰ	栗野南BW	- 春山SSC	栗野南BW	春山SSC
6	11:30~11:50	7-3-7	C-Ⅰ	敦賀FC	- 今津SSS	敦賀FC	今津SSS
7	12:00~12:20	7-3-7	C-Ⅰ	栗野南BW	- びわSSS	栗野南BW	びわSSS
	12:20~13:00		休 憩				
8	13:00~13:20	7-3-7	C-Ⅰ	今津SSS	- 南郷里FV	今津SSS	南郷里FV
9	13:30~13:50	7-3-7	C-Ⅰ	春山SSC	- びわSSS	春山SSC	びわSSS
10	14:00~14:20	7-3-7	C-Ⅰ	-		0	0
11	14:30~14:50	7-3-7	C-Ⅰ	南郷里FV	- 栗野南BW	南郷里FV	栗野南BW
12	15:00~15:20	7-3-7	C-Ⅰ	びわSSS	- 南郷里FV	びわSSS	南郷里FV
	15:20 ~ 16:00		あ と 片 付 け				

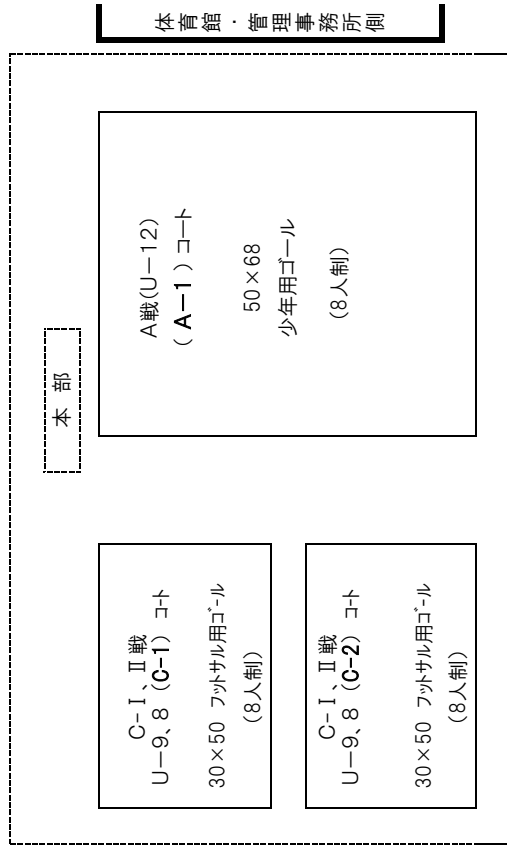
試合のインターバルを10分以上取ってください。

審判は対戦チームで 前半と後半 協力してお願いします。

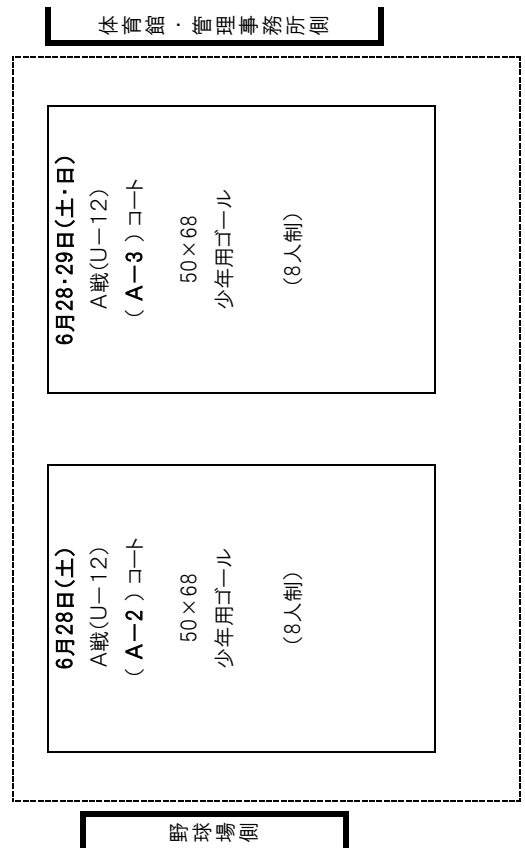
6月29日(日)
敦賀市総合運動公園 《陸上競技場人工芝グラウンド》



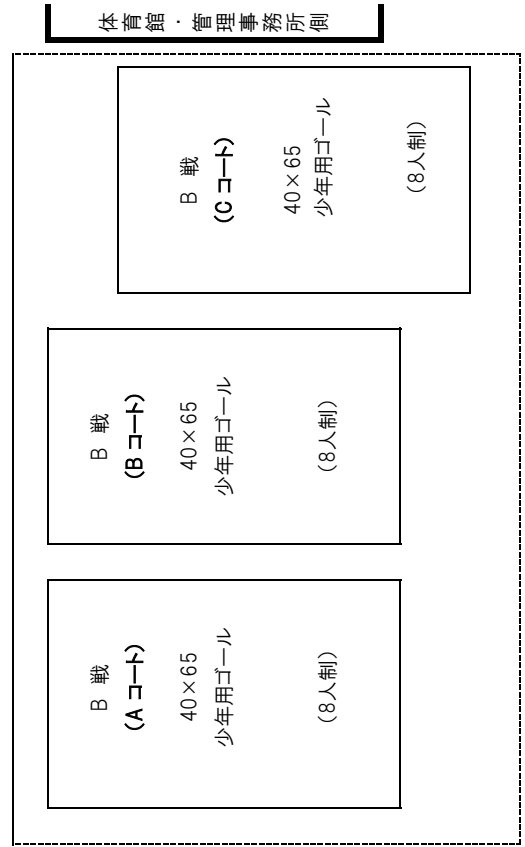
6月28日(土)
敦賀市総合運動公園 《陸上競技場人工芝グラウンド》



6月28日(土)、29日(日)
敦賀市総合運動公園 《多目的グラウンド》



7月5日(土)、6日(日)
敦賀市総合運動公園 《多目的グラウンド》



松原カップ会場レイアウト(6/28開催分)



アクセス

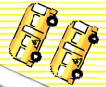
■ 敦賀ICより車で約17分

QRコードから
GoogleMAPへ
アクセスします。



■ 敦賀市総合運動公園
敦賀市杵見149-1
TEL:0770-23-6638

バス駐車場



(株)上組重量
エネルギー輸送事業
本部敦賀事業所

143

入口



【審判の方へ】

審判カードは、陸上競技場内の
本部まで取りに来ていただき、
試合後の提出をお願いします。

選手控用エリア配置番号

1 敦賀FC A(U-12)	14 南条SSC(U-12)
2 敦賀FC B(U-12)	15 アルタス小浜(U-12)
3 栗野南BW(U-12)	16 R若狭FC(U-12)
4 中郷FC(U-12)	17 栗野南BW(U-9)
5 今津SSS(U-12)	18 中郷FC(U-8)
6 錦城Jr(U-12)	19 今津SSS(U-9)
7 F・片口(U-12)	20 南郷里FV(U-9)
8 G・能登FC(U-12)	21 びわSSS(U-9)
9 西可児FC(U-12)	22 びわSSS(U-8)
10 びわSSS(U-12)	23 春山SSC(U-9)
11 フェンテ奥越(U-12)	24 敦賀FC(U-9)
12 平章SSS(U-12)	25 敦賀FC(U-8)
13 春山SSC(U-12)	

ちびっこ
広場

車両進入禁止

運動公園内の喫煙所は
こちら1か所のみです。

体育館

管理事務所

荷物積み降ろし



一般車駐車場

4-3

土コート

4-2

WC

車両進入禁止区間

アップ禁止

選手控用テント設置

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

弁当
受取

受付・本部

救護

A-1

C-1

C-2

【U-9.8】

【U-9.8】

選手控用エリアは各チームの
場所に目印はしますがテントは
設置しません。
各自テントを持参の上、指定の
場所に設営ください。

アップ会場

※スパイク使用禁止

修景池

この区域はグランドゴルフ使用時、立入禁止

松原カップ会場レイアウト(6/29開催分)



アクセス

■ 敦賀ICより車で約17分

QRコードから
GoogleMAPへ
アクセスします。



■ 敦賀市総合運動公園
敦賀市沓見149-1
TEL:0770-23-6638

バス駐車場



(株)上組重量
エネルギー輸送事業
本部敦賀事業所

143

入口



荷物積み降ろし



一般車駐車場

管理事務所

体育館

運動公園内の喫煙所は
こちら1か所のみです。



ちびっこ
広場

車両進入禁止

車両進入禁止区間

アップ禁止

選手控用テント設置

1

2

3

4

5

6

7

弁当
受取

受付・本部

救護

8

9

10

11

12

13

14

A-1

A-2

【審判の方へ】

審判カードは、陸上競技場内の
本部まで取りに来ていただき、
試合後の提出をお願いします。

アップ禁止

アップ会場

※スパイク使用禁止

修景池

この区域はグランドゴルフ使用時、立入禁止

選手控用エリア配置番号

1	敦賀FC A	9	西可児FC
2	敦賀FC B	10	びわSSS
3	栗野南BW	11	フェンテ奥越
4	中郷FC	12	平章SSS
5	今津SSS	13	春山SSC
6	錦城Jr	14	南条SSC
7	F・片口	15	アルタス小浜
8	G・能登FC	16	R若狭FC

松原カップ会場レイアウト(7/5.6開催分)



アクセス

■ 敦賀ICより車で約17分

QRコードから
GoogleMAPへ
アクセスします。



■ 敦賀市総合運動公園
敦賀市杵見149-1
TEL:0770-23-6638

バス駐車場



(株)上組重量
エネルギー輸送事業
本部敦賀事業所

143

入口



【審判の方へ】

審判カードは、陸上競技場内の
本部まで取りに来ていただき、
試合後の提出をお願いします。

荷物積み降ろし



一般車駐車場



WC

アップ禁止

運動公園内の喫煙所は
こちら1か所のみです。

体育館

管理事務所

車両進入禁止

車両進入禁止区間

アップ禁止

選手控用テント設置

弁当
受取

受付・本部

救護

選手控用エリアは各チームの
場所に目印はしますがテントは
設置しません。
各自テントを持参の上、指定の
場所に設営ください。

選手控用エリア配置番号

1 敦賀FC(U-11)	11 びわSSS(U-11)
2 敦賀FC(U-10)	12 びわSSS(U-10)
3 栗野南BW(U-11)	13 今津SSS(U-11)
4 栗野南BW(U-10)	14 平章SSS(U-11)
5 中郷FC(U-10)	15 南条SSC (U-11)
6 鷺SSC (U-10)	16 春山SSC (U-11)
7 錦城Jr(U-11)	17 春山SSC (U-10)
8 滋賀JSC (U-11)	18 R若狭FC(U-11)
9 JSC.HAYAMA (U-11)	19 R若狭FC(U-10)
10 南郷里FV(U-11)	20 アルタス小浜 (U-10)

アップ会場

※スパイク使用禁止

修景池

この区域はグランドゴルフ使用時、立入禁止

少年サッカーにおける熱中症対策について



◆指導者は現場に出向き、選手の様子を観察する

スポーツを行うことの出来る体力があれば、限界を超えない限り生死にかかわる事はめったにありません。**限界を超えて運動を続けさせないことが大切**です。よって指導者は選手達のプレーを注意深く見ておく事が必要となります。

「〇〇、今日はプレースピードがいつもより遅いな」、「××の動き出しのタイミングが悪いな」というように、**選手のパフォーマンス低下に気付く事**が、熱中症の症状を最小限に抑えるための大事なポイントとなります。

◆予防が原則、最悪でも軽症で食い止める

熱中症は最初から重症ではありません。**軽症の時点で見逃さないことが大切**です。たいていの選手は軽症の段階で動きが止まったり、立ち上がれなくなったりします。その時点でしっかり休ませれば何の問題もありません。



◆湿度の高い日も要注意

熱中症は気温よりも湿度が問題になる事が多いといわれています。人間の体は暑熱馴化(しょねつじゅんか)といって、暑さには徐々に慣れますが、**湿度には慣れることが出来ません**。湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、体温が下がりにくくなります。

湿度が高い日は要注意です。



◆飲み物の種類よりも、とにかく飲むことを重視

脱水症状になるのを防ぐには電解質を含んだスポーツドリンクなどがあれば最良ですが、水を飲むだけでも十分。ミネラル補給も大事ですが、それよりも**体内の水分が足りないこと自体が問題**です。運動中に失ってしまった電解質は、食材の中にも含まれており、普通の食事をしていれば不足することなく補給は可能です。

水分は試合や練習開始の 20 分前には飲んでおき、途中でも 30 分に 1 度のペースで補給を行いましょう。冷たすぎるものより、少し冷たいくらいの方が吸収が良いです。1 回の水分補給でコップ 1 杯程度(150~200ml)で十分です。



◆もしもの場合も焦らず冷静な対処を

もしもの場合には、**まず休ませます。それから水分補給**。頭からかける事も熱を下げるのに効果的です。水道が近くになくても 500ml のペットボトル 1 本あれば十分です。ユニフォームを脱がせて上半身裸にし、指導者は口に水を含んで吹きかけます。(霧吹き) 吹きかけられた水分はすぐに蒸発し、気化熱が奪われ体温が下がります。ぬるい水の方がすぐに蒸発するので効果的に熱を下げられます。平行して、ユニフォームなどで体を扇いで**風を送ったりすることも有効**です。症状の改善がなければ**救急車の手配**も行いましょう。



SHOUKEI SPORTS

敦賀店

