



鹿島アントラーズスクール ～適切なサッカーの服装～



サッカーには楽しく安全にプレーするための服装のルールがあります。正しい服装のルールを理解して楽しく安全に、そしてカッコよくサッカーしよう!!

ウェアについて

(推奨例)



冬時服装



夏時服装

【正しいウェア】

- 夏季のウェアについては袖付きのトレーニングウェア・ハーフパンツ・サッカーソックスを着用しましょう。
- ノースリーブやタンクトップのみでは着用しない。
※ インナーとして着用は可
- 冬季はジャージやウィンドブレーカーなどで防寒しましょう。



レガース（すねあて）ケガ防止のために着用しましょう!!

シューズについて



スパイク



トレーニングシューズ

【サッカーシューズ】

ランニングシューズや運動靴は滑りやすいので、サッカースパイクやトレーニングシューズのような靴裏に凹凸のあるシューズを選ぶようにしましょう!!

【選ぶ際のポイント】

サイズは5mmくらい余るくらいが良いといわれています。大きすぎると地面を蹴ってケガにつながるので要注意!!