

# Soccer item check sheet

## サッカーを始めるには 何が必要なの？

### ボール

これがないでは始まらない  
一人 1球必要です  
幼稚園:3号 小学生:4号



### アウター

移動時の羽織りとして  
1着あるととにかく便利



### バックパック

移動時の大定番  
両手が塞がらないので安全  
ボール収納ありがおすすめ



### サッカーシューズ

サッカーするなら必需品  
初めはマジックテープタイプの  
トレーニングシューズがおすすめ



### キャップ

暑い季節の必需品  
熱中症対策にもおすすめ  
被ったままヘディングできる



### プラクティス シャツ

吸汗速乾で快適な着心地  
洗い替えに2~3枚あるとGOOD



### プラクティス パンツ

動きやすくて吸汗速乾  
洗い替えに2~3枚あるとGOOD



### サッカーソックス

専用ソックスで快適プレー  
汚れ・破れがあるので  
洗い替えに2~3足あるとGOOD



### あると便利な商品チェックリスト

- シンガード - 脛をけられても痛くないようにあれば安心
- 水筒 - 水分補給にあると便利 感染症対策も万全
- タオル - 汗を拭くのに必需品 数枚あると便利
- シムサック - 汚れもの入れや荷物が多いときもに大活躍
- 消臭・芳香剤 - シューズの臭い防止に入るとママも安心

### 準備のときのご注意

チームによって必要な商品は異なります。  
指定のもの、揃えるリストなどをチームから渡される場合は  
チームのルールに沿ってご用意ください。

ご不安な場合は、コーチ・先輩ママなどへ  
ご確認いただくのが望ましいです。