

ヘディングに関わるリスクについて

プロサッカー選手は認知症などで死亡するリスクが高いという研究が2019年に報告されたことにより、イングランドやアメリカでは若年代でのヘディングの制限がなされるようになりました。これを聞くと怖く感じてしまうかもしれませんが、現時点ではヘディングに関わるリスクについて、科学的根拠は十分ではありません。そして、日本サッカー協会の方針としては、ヘディングに関わるリスクを避けるために、「禁止」するのではなく、「正しく恐れ」より適切な方法によるヘディングの習得を目指す、と指針の最初に明記されている事をまずお伝えします。

今回はその [JFA 育成年代でのヘディング習得のためのガイドライン](#)について要点をまとめます。

1. 幼児期

額でボールに触る経験、空中のボールを手で操作するハンド・アイ・コーディネーションを高めることが大切。

●練習例：風船を地面に落ちないように頭や手足に連続して当ててみる。

2. 小学校1,2年生

風船や新聞ボール、軽量ボールを使用し空間を移動するボールに身体を合わせる運動を、遊び感覚で多く経験する。徐々に額でボールに触れる機会を作る。

●練習例：軽量ボールを自分で上に投げてアンダーハンドキャッチ、頭の上でキャッチ、額に当てる練習。

3. 小学校3,4年生

キャッチボールなどの空間のボールを主に手でプレーする運動経験を行う。軽量ボールなどを使用して正しいヘディング技術の習得の導入を行う。「ボールをインパクトの瞬間まで見ること」「額でボールをインパクトする」といった基本的技術の理解。

また、相手と競り合うためのコーディネーションを高める必要がある。2人で同時にジャンプしたり、空中のボールを手で取り合うといった運動を取り入れていく。

●練習例：額部分でキャッチ、バウンドさせてヘディング、高さを変えてジャンプヘディング

3. 小学校5,6年生

引き続き、空中にあるボールを手でプレーすることを中心に、二人で同時にジャンプしたり、空中のボールを手で取り合ったりといった運動を行う。徐々に4号球を使ったヘディングを導入するが、頭部への負荷（衝撃と頻度/量）を考慮し実施する。

●練習例：4号球を使って額でキャッチ、バウンドさせてヘディング、高さを変えてヘディング

4. 中学生

軽量ボールや4号球を使って正しいヘディング技術習得のための反復を頭部への負荷を考慮して実施する。正当な競り合いのためのトレーニング導入。体幹、首回りの強化。

●練習例：相手の投げた4号球をジャンプし最高到達点でキャッチ、相手が下から投げた5号球をヘディング、首のストレッチ、体幹トレーニング

以上のように、技術（額でのボールコントロール）、コーディネーション（空間認知、タイミング、バランス）、フィジカル（全身運動の経験、体幹・首回り強化）の3点を意識しながら、負荷を低減した形で段階的に習得していくことが大切です。正しい競り合いの習得によりボールの衝撃の他、頭同士、肘、転倒などの衝撃による怪我や脳振盪のリスク回避にもつながる可能性があります。

繰り返しになりますがヘディング反復に関わるリスクについては、科学的根拠は十分ではありません。今後の医科学研究の報告により本指針は常にアップデートされますので、その都度確認しながら指導、習得していきましょう。

青森県サッカー協会医学委員 松田尚也

弘前大学大学院医学研究科リハビリテーション医学講座

