

JFA が定めた育成年代でのヘディング習得ガイドラインでは、通常のボールを使用したヘディング練習による様々なリスクを予防する観点から、風船で作ったボールを使用したヘディング練習を推奨しています。

ヘディングの蓄積によるリスク

脳震盪

頭部・首への衝撃

認知障害

プロサッカー選手は一般人より認知症など神経変性疾患で死亡するリスクが **3 倍以上**も高いとする研究結果が発表されており、イングランド等の海外では練習や試合でのヘディングが制限されています。

ただ現在のコロナ禍で、口で直接膨らませた風船を使用するのは不安だという声も多いでしょう。

そこで、**クリーンに簡単に風船ボールが作れる「フクラスくん」**をご紹介します。



## 「フクラスくん」とは



- ・専用のフィルターで**ウイルスを 99%カット**するので清潔で安心。  
(※カケンテストセンターにてフィルター透過性試験測定を実施)
- ・別売りの交換フィルターで何度も繰り返し使用でき、とってもエコロジー。
- ・空気が逆流せず**膨らみをキープ**できるので製作作業が楽になります。
- ・一人で風船を膨らませるのが難しい年齢のお子様には親御さんが、  
スクールでは先生や指導者が膨らませて渡してあげれば保護者も安心。



製品紹介動画



## ヘディング練習用風船ボールの作り方

### 【使用するもの】

- ◆フクラスくんのふうせんペンセット【FK2-B3】  
(フクラスくん本体・風船・風船専用のペン が付属している商品)
- ◆ハサミ
- ◆ビニールテープ



① 手のひら大に膨らませた風船の吹き出し口からテープをぐるっと一周貼り、さらにクロスするように一周させる

④ 十字を中心に一周、テープの交差部分を垂直にし、横に一周貼れば完成！



あとは、通常通りサッカーボールと同じようにヘディング練習をするだけ！

テープを巻くと反発力が増し、ボールのようにコントロールができるので、身体に負担をかけず練習ができます。

## いろいろな使い方アレンジのご紹介

### ◆チームを盛り上げる応援ツールを製作

「フクラスくんのふうせんペン」を使えば、風船にメッセージを書くだけの簡単な応援グッズが手作りできます。手作り応援グッズを使って応援すれば、チームの士気をもっと高めることができます。



### ◆風船を使用した体幹強化トレーニング

現役スポーツ選手も行っているトレーニングです。鼻から息を吸い、お腹を凹ませながらゆっくりと風船を膨らませ、腹式呼吸法をマスターします。立ったまま、仰向け、四つ這いなど、各自のレベルに合わせて体勢を変えながら行います。



フクラスくん公式ウェブサイトでは、その他様々な使用方法をご紹介します。

フクラスくん  
公式ウェブサイト  
https://fkrs.jp

