



# 今年もまたやってくる！最高に楽しいアバンの夏が！

# アバンの夏がかわらばばん

アバンツアーレテックニカルスクール公式会報誌  
2014年7月号



夏季強化合宿 網地島キャンプ 秋保キャンプ

7/30(水)～8/1(金) 8/7(木)～8/8(金) 8/18(月)～8/19(火)

## 『クラブの取り組み～放課後等デイサービス～』

## 『おやすみ』 良い準備で『打倒！熱中症』



### スタッフ全員が作り上げた専用練習場で活動中！

### アバンツアーレスポーツ

放課後等デイサービスとは、小学生～高校生までの発達に心配のある子供や障害がある子供を、学校の放課後や長期休暇中にお預かりし、生活能力の向上や訓練を行う施設です。これまで培ってきたサッカー指導を活かし、子供達と一緒にサッカーも楽しんでいます！毎日元気よく来てくれる子供達は本当に素晴らしいです！

夏が続いた5月が過ぎ、6月に入って間もなく梅雨入り宣言……。梅雨入りした後は暑い日があったり、急に土砂降りや雷と大変な天気が続いていますね……。こんな時に注意が必要なのは『熱中症』です！『熱中症』とは(1)体温調節がうまくできず、高体温になる(2)体温調節の結果、水分やナトリウムが不足することによって引き起こされる体の障害。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で発症しやすくなります。予防策としては、3度の食事をとったうえで、1時間に1回程度、コップ半分から1杯分の水や麦茶などを意識的に飲みましょう！また、アバンの練習に繰る際はドリンクに加え、ペットボトルに水を入れ凍らせたものを持ってきましょう！



### ドリンクは多めに持って来よう！スポーツドリンクがいいですね！水の準備も忘れずにね！



## 次なる挑戦に向け選手募集！

全日本少年サッカー大会は終わってしまいましたが、次なる大会に向けて強化中の選手コース！新たな選手も募集中です！スクールだけでは物足りない、試合に出たいという子はお気軽にコーチまでご連絡下さい！

## アバンの将来は君にかかっている！



### ムキムキになるのか？ 継続は力なり！

『ビー・レジエント』男はやっぱり筋肉です！目指せムキムキというごく自然な流れで会社内に結成された『筋トレクラブ』腕立て、腹筋、背筋という一口一セッションで筋トレをしているのですが……。事務の佐藤さんからの着信。ある程度予想していましたが。それなりに自信もありました！だってその日、そういう話をしてから事務所を出たんだもん。でも、そのフットワークの軽さが佐藤さんのすごいところ！『小野コーチ、プロテイン一緒に買いませんか？』何種類かの商品名、味などの説明を受け運んだのが『ビー・レジエント』というプロテイン。ずっとサッカーをやっていたのに、プロテインを飲むのは初めて……。味は大丈夫、でもなんか体の調子が変わった。体に合わないのかな？いや違う。単なる風邪だった。スタートタツシユにつまずいたという伝説……。笑)



# 7月は心から楽しむ月間!

楽しむと言ってももちろんふざけるのではありません! 本気の勝負を楽しんでください!  
 上手くいくこともあれば、上手くいかないこともあります! 自分よりもサッカーが上手な相手もいる事でしょう! でも本気で勝負に挑み、勝負を楽しんでください! 負けたとしても、相手の強さを楽しみ、前回よりも少しだけレベルアップした自分に喜びを感じサッカーをしてほしいと思います!  
 また、仲間のプレーを上手なプレーや頑張っているプレーを観て楽しみのも大切です!  
 楽しむからこそもっと好きになり、好きになるからこそ真剣になり、真剣になるからこそ上達します!  
 7月は思いっきり楽しんでサッカーが上手くなるう!



# 注目カード目白押し!

## FIFA WORLD CUP Brasil

スバリ優勝国は!? 予想クイズ!

### 強豪国敗退の予選リーグ...



優勝国を予想し、メールにて応募しよう!  
 締め切りは7/4(水)まで!

ono@avanzare-sc.com



## テクニカル通信 vol21

### 当たり前だけど意外と出来ない! サッカーで目指すべきものは?

## おすすめの一品 注目!!

夏と言ったら.....??  
 やっぱりガリガリ君ではないでしょうか? コーチはおそらく、ほとんどの種類を食べてきました!  
 そんなコーチのお勧めは断トツで梨味!  
 夏になると必ず現れる美味いやつ! 気づくと毎日食べているそんな梨味! 大好きです!!  
 でも、最近ライバルも出現! シュークリーム味も侮れない! キュウイ味もやめられない.....  
 ガリガリ君改めガリガリ様、いつも大変お世話になっております! 今年の夏も思う存分堪能させて頂きます!(笑)



サッカーはゴールを奪い、ゴールを守るスポーツ。では、攻撃の時に目指すべきものは??  
 意外と理解できていないように思いますが、当然ゴールです! ゴールを奪うために必要なことはシュートを打つことです! ドリブルでボールを運ぶ、相手にボールを奪われないように運ぶ..... 全てはゴールを決めるため! 日本代表の大久保選手は特にゴールへの意識が高いように思います!  
 守る側にとって嫌なのは、常にゴールを狙っている選手です! 『打てたら打つ』ではなく『打つために』プレーしよう!



### 勝負にこだわろう! ゴールにこだわろう!

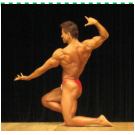


## かわらばん「間違いを探せええ!」

会報誌の文章ミス減らすため、またコーチへのプレッシャー&会員の皆様ひとりの楽しみを提供するために、かわらばんの誤字、脱字、日付、敬称の間違いなどを見つけ、報告した会員にコーチからオリジナルカンパッチをプレゼントします!  
 ※申込み方法はメール申込みのみ。  
 →ono@avanzare-sc.com にお願います!  
 ※文章表現の悪さはご勘弁を.....

今回間違いがあればそれが千倍と思われれます(笑)

## アバンツアーレの窓口佐藤の事務局だよ!



みなさん、こんにちは。事務局の佐藤です。先日、社内の有志数名で『アバンツアーレシニア筋トレクラブ(?)』を結成することとなりました。目的は、夏までにムキムキのカッコイイ肉体をつくることです。これまであまり筋トレなどことなどがなかった私ですが、毎日プロテインを飲み、腕立て、腹筋、背筋に励んでいます。継続は力なり! を合言葉に、最終的にはブルースリーのような体を目指します!