



アバン かわらばん

アバンツァーレジュニア
サッカークラブ公式会報誌

クラブ公式の
ホームページは

アバンツァーレ

簡単
検索

2016年 5月

f アバンツァーレ公式
Facebook

フェイスブック
アバンツァーレ仙台SC

優勝！第16回菜の花杯サッカー大会



12
連
覇

～大会エピソード～

今大会の開会式の終了間際に、急きょ、優勝チームのキャプテンから大会を終えての感想を話してもらいたいとの依頼があり、アバンのキャプテン小野たかし君が話をしました。急な依頼にもかかわらず大会関係者や保護者の方々への感謝に触れつつも、今後の取り組みについても話をし、会場全体も驚くような素晴らしい話を堂々とみんなの前でしている姿に成長を感じました。

試合結果

予選リーグ

v s 峰栄 2-0 勝ち
v s 松原 6-0 勝ち
v s 余目 7-0 勝ち

準決勝

v s サルバトーレ 4-0 勝ち

決勝

v s つばさキッカーズ 4-1 勝ち

優勝！

アバンが大会に出場させていただき、優勝してから12年連続優勝！の快挙を達成、これまで優勝を積み重ねてきた歴史を引き継ぐための勝負は、選手にプレッシャーを与えたのではないかと思います。ですが、「全国大会出場」を目指すチームとしては、普段の練習や試合では味わうことのできない緊張感で取り組むことができた貴重な経験になったのではないかと思います。1つ1つの試合や大会を通じて、力強さや勝負強さも一緒に強化しながら今後も取り組んでいきたいと思ひます！アバンの選手コースとして活動している子供たちは、「アバンツァーレの代表」として戦っています！今後とも「全国大会出場」を目指している選手たちの応援もよろしくお願いしします。

良い練習の4カ条！

4月からアバンでは、子供たちの成長を高めるためにも、普段の練習を取り組む中で、当たり前前のテーマとして、4つのテーマを練習の基本的な在りかたとして考え取り組んでいます。それは、「あいさつ」・「行動の速さ」・「話を聞く姿勢」・「最後まであきらめない姿勢」の4つです。このテーマをやることでどんな良いことがあるのでしょうか。確認してみましょう。

①あいさつ



人が出会って初めて交わす言葉が「あいさつ」です。良いあいさつをすることで相手も元気になります。良いあいさつとはどんなあいさつなのか。
1、握手をしながら相手の目を見る。
2、あいさつは、大きく元気な声で行う。

②行動の速さ



行動が早くなる＝練習時間が増える。1分1秒たりとも自分の成長する時間をムダにしないように取り組みましょう。集合・片づけ・移動など一人一人の行動が早くなるだけで成長するチャンスは、多くなるものです！実践してみてください。

③話を聞く姿勢



人間関係を築くには「聞く姿勢」も重要です。本気で取り組む姿もこういう場面で現れます。どんなことをしたいのか。簡単です。
1、人が重ならないような形をとる。
2、話をしている人の目をきちんと見る
3、理解したら返事をする。

④最後まであきらめない姿勢



最後までやり抜く姿勢というのは何事においても重要です。諦めるという判断はとても簡単です。しかし諦めた先には何があるのでしょうか。何もないですね。難しいことでも「最後までやり続けられるか」というところが最後の勝負に出てくるのです。

2016年度 選手コース参加者募集！

アバンツァーレのサッカースクールの会員の中から「もっとうまくなりたい！」「本気で試合に出たい！」という向上意欲を持った子供達用のコースです。日本サッカー協会に選手登録をして、小学生年代のサッカー公式戦へ出場します。現在は、1年生から6年生まで約46名で活動しており、宮城県内ではトップクラスの実績を残しています。スクール練習よりハイレベルな指導と、本気で勝利を目指すチームワークは、選手コースでしか味わえません。また、私たちの使命でもある、「プロサッカー選手の輩出」を実現させるべくサッカーだけではなく「一流の選手になるための習慣」として、私生活の部分でも高い意識を保てるような取り組みにも力を注いでいます。参加希望の方詳しい内容を知りたい方は各会場コーチまで！



5月強化月間！

「最後まであきらめない姿勢」

今月は4つのテーマの中でも特に「最後まであきらめない姿勢」という部分にこだわってやっていきましょう。「できるようになるまでやる」「最後までやる」ということは、とてもパワーのいることです。そこに力を注げる人がサッカー選手としても人間としても成長していきたく思います。あのメッシ選手は幼いころにホルモン分泌の難病に侵されていました。しかしメッシ選手は病気を言い訳にサッカーを辞めることなく、プロ選手になるんだと強い意志をもって努力してきました。諦めず努力してきた姿が現在の活躍につながっているのだと思います。皆さんも夢や目標に向かっていくためにまず「最後まであきらめない」ということに力を注ぎましょう。



毎月楽しめる！アバンのクラブイベント

毎月恒例のクラブイベントを開催！

今回のゴミ拾い活動は、普段できない南仙台駅周辺から中田中央公園までの間を協力してゴミ拾いを行いました。その人数はなんと！約100名！これまでにない大勢での取り組みを実施しました。Jrユースの選手たちも参加してくれた結果、たくさんの人たちで行うことができました。ありがとうございました！

もちろん親子サッカーもそのままの人数で実施！4コートを作り9チームで試合。なかなかハードな試合とグラウンド。(笑)

グラウンドが思うようにボールを操らせてくれないという感じですが、迫力と威力がある大人チームは、ガンガン仕掛けていました。特に、低学年チームとの試合では、9人 vs 約20人の人数で最初は引き分け。2回目で勝利！大人の力を見せつけました。

Jrユースの選手もテクニックあり、フィジカルありで好ゲーム連発！

今後のJrユースにも注目してください！

参加希望の方は、中里までメール

または、電話でお申し込みください。

メール：nakazato@avanzare-sc.com

TEL：070-5475-8514



次回の参加をお待ちしてま～す！

次回！

日程：5月14日(土)

ゴミ拾い活動：10時～(室内練習場)

親子サッカー：11時～13時(室内練習場)

事務の 佐藤さ～ん！
～アバンツァーレ事務局通信～

みなさん、こんにちは。事務局の佐藤です。先日、実家に帰った際に、地元の床屋さんに約10年ぶりに行きました。店長さんは当時から変わっておらず、よくよく話を聞くと、中学生の時の同級生も未だに何名か来ているとのこと。最近では1000円カットが増え、地元の床屋さんも、新規のお客さんが増えず、なかなかやりくりが大変だと言っていました。それ以上に1000円カットが普及することにより、美容師という仕事の魅力が薄れ、将来美容師を目指す子供が減っていくのではないかとすることに危機感を覚えているとのことでした。子供にとって魅力的に見える仕事・・・なかなか考えられただきごとでした。

ご紹介入会キャンペーン
アディショナルタイム！

2016年、春を先取りして実施してきた「お友達・ご家族紹介キャンペーン」、『選べるユニフォームプレゼント』がこれまでにないくらい大好評となっています！クラス替えや転勤時期とのこともあり、子供達から「サッカーをやりたい」と言っていた子がいた！という声をたくさん聞いています。そんなときは、お友達紹介キャンペーンの用紙をお友達にお渡しし、記載されている電話番号まで連絡するようお願いください。サッカーをやりたい子がいたら、是非お声かけをお願いします！

※体験時の注意事項

お友達で体験したい子がいましたら、事前に体験日のご連絡をするようにお願いします。急なご連絡だと対応できないこともありますので、ご注意ください！

かわらばん間違い探し当選者！

4月号のかわらばんに間違いがありました。

間違い0を目標に作っているはずが...

間違いはこちらです。

X自身 → 自信

Xさらある → さらなる

の間違いがありました。

応募してくれた長田航汰くん、賢叶くん、後藤泰輔くんありがとうございます。ささやかですが、プレゼントをお渡しますので、お楽しみに！

かわらばん間違い探し！



今月も、かわらばんの誤字・脱字・日時・数字の間違いなどを見つけ、報告した会員にコーチからささやかなプレゼントをしたいと思います！

※申し込み方法はメール申込みのみ。

※口頭では受け付けません。また、文章表現の悪さについてはご勘弁を(^.^)

「会員参加企画」応募はこちらへ↓

5月14日(土) 応募締め切り！

※必ず「会員名」を記載の上、下記までメールしてください。

nakazato@avanzare-sc.com

サッカー選手は、なぜ体幹トレーニングをするのか？



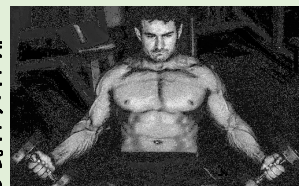
皆さん、こんにちは。立見コーチです。

皆さんは日々トレーニングに励んで体を鍛えていると思いますが、その中でも近年メディア等でもよく耳にするのが体幹トレーニングではないでしょうか。

皆さんも知っている日本代表の長友選手は大学生のころから毎日体幹トレーニングをやっています。またドイツで活躍中の香川選手も海外にわたって体幹トレーニングの重要性を感じているそうです。

なぜここまで体幹トレーニングが重要視されているのでしょうか。コーチが考える理由は3つあります。

1つ目の理由は「バランスを整える」ということです。体のバランスが悪いと効率的に体が動かかせません。簡単に言うと、力を出し切れないということです。右と左のバランス・上半身下半身のバランスなどいろいろあります。そのバランスを整えることで自分の能力をより引き出すことができ、プレーパフォーマンスが上がるのです。この「バランス」の部分は後の理由にも深い関係があります。



2つ目の理由として、「けがの予防」です。体のバランスが悪いということは、体を動かす際にいらない負荷がかかっているということです。いらない負荷とは、車で例えたら、ブレーキを掛けながらアクセルを踏むようなことです。体に無理をさせながらプレーすることは体力を無駄に使うとともにけがの可能性が生まれます。3つ目の理由が「当たり負けしない」ことです。

先ほども書きましたがバランスを整えると力を出し切れます。自分の持てる力を100%出せることで体をぶつけられても当たり負けしない、競り負けしない体になります。また体幹が鍛えられていると競り合い時に体勢を崩されても状態を戻す力もつくので、競り合った相手よりもすぐに次の動きにつなげられます。相手より一歩早く動くことは大きなアドバンテージになります。

この3つの理由はコーチが考えたことですが、一流と呼ばれる選手たちも確実に取り組んでいることです。いまの君たちにもこのトレーニングは必要だと思います。自分なりに「なぜやるのか」を考えて、取り組んでみてください。人それぞれですが、どんなことでもチャレンジし続ける姿勢が大切です！