



福島市民体育祭兼福島市スポ少大会 準優勝

来年こそは悲願の優勝を！



昨年に続き準優勝決着...
あと一歩、本当にあと一歩でした...

【試合結果】

vs 松川 SSS 12-0
vs 荒井 SSS 4-0
vs 中央ドリマ 2-1
vs 蓬萊 FC 0-0 PK1-3

9月から始まった今大会、2カ月にわたり熱戦が繰り広げられました。昨年は1点に泣いた決勝戦、今年は決めきれなかった決勝戦...。3度目の正直という言葉信じ来年こそは優勝したいと思います！！

アバンツァーレテクニカルスクール公式会報
かわらばん
2013年12月号
ごとう時は！？
どんな疑問を解消！

みなさんMAXファンタジスタを知っていますか！？

今年5月に福島市鎌田にオープンしたフットサルコート「MAX ファンタジスタ」さんをご存知ですか！？そうです、アバンツァーレカップで使わせていただいたフットサルコートです！現在月曜日にナイタースクール練習を行っているところでもあり、人工芝もきれいで、サッカーをするにはとても素晴らしい環境！

水曜日には個サル（個人で集まったメンバーでゲームをするもの）、週末には定期的に大会が開催されています。

もちろん、仲間内でコート进行レンタルして練習をしたり、試合をしたりすることも出来ます！寒くなってきましたが、運動不足の解消やダイエット等々フットサルは持ってこいのスポーツです！お気軽に始められるのでぜひ会場を利用し体を動かしてみたいかがでしょうか？

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎ対策としても... (0)



コートに立つだけでデモンもMAX

寒さに負けるな！年末雪合戦大会開催！

冬の風物詩、雪合戦、雪遊び！

ということで年末雪合戦大会を開催します！十分な防寒対策と、闘う気持ちを持って参加ください！

【日程】平成25年12月21日（土）

【会場】信夫ヶ丘緑地公園

【時間】10時～11時

【参加について】

事前に小野までご連絡下さい！

当日9時～10時で振替練習も行います

そりなど自由にお持ちください

十分な防寒対策をして参加して下さい！
アバンのみんなで冬を満喫しよう！



アバンツァーレvs風邪・インフルエンザ

本格的に寒くなってきましたね！この時期に気を付けなければいけないのが、風邪、そしてインフルエンザ！予防するために自分ですることはしっかりやり、冬を乗り切るう！

【家に帰ったら手洗い、うがい】

学校やサッカーから帰ったらまずは手洗いうがいを徹底しましょう！手は洗剤をつけて丁寧に！

【十分な防寒対策】

サッカーの練習中は寒くても汗をかきます。汗をかいた体をそのままにしておくと冷える一方です。家に帰ったらすぐに着替えましょう！

負けられない戦いがそこにもある！
完全勝利を目指しましょう！

「コーチと冬そして風邪」
とても寒くなってきましたね。かわらばんが届く頃には福島市や郡山市も雪化粧なんてこともあるかもしれませんね。寒くなってきたので気を付けなくてはならないのが、体調管理です。風邪をひくにしても、人によっては鼻水が出たり、喉が痛くなったり、咳が出たりとスタートは様々かと思えます。コーチの風邪は喉からスタートします。毎回の流れとしては喉が痛くなる、声が出なくなる（元々？笑）スクールやチーム練習で声を出す、声をもっと変になる（これは風邪の症状）声が出なくなる。までいくことが年に1回程度あります。全然声が出なくなるのではありませんが、自分の音があるのです。自分の音がらうる覚えで申し訳ないのですが、五十音で出ないものが出ていくことがあります。そうなるから喉のケアをするのです。に手遅れ状態、今年こそはと思ったものの、11月中はノーマークだったので時既に遅し...。といった感じです。このかわらばんを作っている頃、コーチは変声状態なのではない...。11月の寒さを見たつたのかわらばんにバチがあた皆さんは気を付けましょう！



コーチの独り言