



# 福島市民体育祭兼福島市スポ少大会 準優勝

昨年に続々準優勝決着…  
あと一步、本当にあと一步でした…



来年こそは悲願の優勝を！

## 【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 蓬莱 FC 0-0 PK1-3

9月から始まった今大会、2ヶ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を信じ来年こそは優勝したいと思います！！

2013年  
12月号



アバンツァーレテクニカルスクール公式会報誌

## 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。コートに立つだけでテンションMAXもちろん、仲間内でコートを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！寒くなってしまったが、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てはいかがでしょうか？

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎ対策としても…(0)



## 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！



## 振替練習Q&A

こういう時はアバ  
どんな疑問を解消！

Q1. 振替練習は休んだ分だけしか参加できないの？

A. お休みした分はもちろん、練習に30分以上遅れた場合ももう1日振替で参加することが可能です！

Q2. 振替参加の期限はありますか？？

A. 年度内であれば、翌月以降に持ち越すことも可能です。

Q3. 振替参加の場合、連絡は必要ですか？

A. 人数の把握をしたいので、事前に担当コーチもしくは事務局までご連絡頂けると助かります！

その他

例えば、この日は練習に行けないと事前に分かっている場合、その分を前もって振替えることも可能です！

会場は違ってもアバンの仲間に変わりはありません！  
振替分がある場合はぜひ振替えて練習にご参加ください！

## 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しまったね！この時期に気をつ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できることはしっかりやり、冬を乗り切ろう！

【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。汗をかいだ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ある！  
完全勝利を目指しましょう！



【コーチのひとりごと】

【「コーチと冬そして風邪】  
とても寒くなってしまったね。かわらばんが届く頃には福島市や郡山市も雪化粧なんですね。風邪をひくにしても寒くなつてきて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います。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変になら度あります。全然声が出なくなっています。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！