

暑く熱く
楽しかった

夏季イベント2013終了しました!

アバン
かわらばん
2013年
9月号2013年
9月号

アバンツァーレテクニカルスクール公式会報誌



サマーキャンプin秋田 7/30(火)～31(水)



強化合宿in秋田 8/5(月)～7(水)

夏季イベント号外も
ご覧ください!!

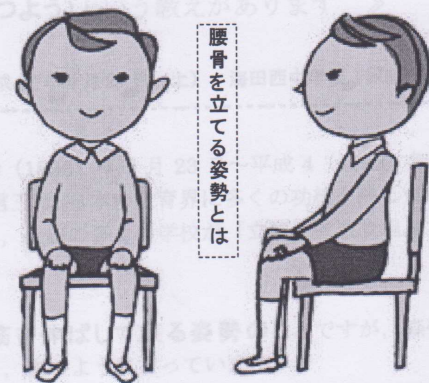
食事作りや肝試しといった恒例のイベントから、今回初めての試みとなった陶芸教室、火起し体験、勾玉づくりととても充実したキャンプとなりました! 来年はどんなプログラムを行うかコーチも考え中です!

今年で3年目を迎えた秋田合宿。コーチがこっそり用意したサプライズイベントもあり大盛り上がりでした! 本当に暑い中練習や対外試合を通じて結束を深めた子供達! それぞれの成長を感じられた3日間となりました!

【立腰することで次のような、いいことがあると言われています】

立腰の功德十か条

1. やる気が起こる
2. 集中力が出る
3. 持続力がつく
4. 頭脳が明晰になる
5. 勉強が楽しくなる
6. 成績も良くなる
7. 行動が俊敏になる
8. バランス感覚が鋭くなる
9. 内臓の働きが良くなる
10. スタイルが良くなる



腰骨を立てる姿勢とは

足の裏を床につける
お尻を後ろに引き、腰骨をぐっと前に出す
肩や胸の力を抜き、下腹に少し力を入れあごを引く

強化合宿のサブテーマ「姿勢」に隠された
立腰(りつよう)という教え

『結束』をテーマに臨んだ合宿ですが、実はもうひとつ意識したのが姿勢でした! 当クラブのスタッフが毎月参加している勉強会にて『立腰』という言葉を知りました。『立腰』論とは森信三氏(1896～1992)によって提唱された教えで、簡単に言えば腰骨を立てて背筋を伸ばしている姿勢のことを指します。姿勢を正すことによって右図に出ているように10の功德があると紹介されています。合宿でもプレー中の姿勢はもちろん、話を聞く時の姿勢、食事時の姿勢に気をつけました! 皆様もぜひ意識して取り組んで頂ければと思います!

FORZA 福島SC
～福島No.1へチャレンジ～

先月号でも紹介した『FCT・JA 共済カップ』ですが、選手の頑張りでも順調に勝ち進んでいます! 強化合宿で成長した選手達! 何よりもタフさは相手を圧倒しています! 県大会出場までもう少し! 狭き門を突破し県大会でリベンジすることを誓います!

【途中経過】
vs 霊山 8-0
vs 南福島 10-0
vs モンターニャ 6-0
ここまででは危ない戦いぶり!
合宿や遠征で成長した選手に期待大です!

アバン東北 立山杯ベスト8!
福島からは5名参加!

「これこそKY?」
とても暑かった富山遠征。河川敷のグラウンドだったため、リフレッシュで川遊び。水着が無い子供達はパンツやユニフォームをまくって川へ! 中には全裸で川へ入る男達(笑)ちょっと待て! そっちは行くな! 周りを観る! 川遊びしていた女の子がいても全く気にしない男達... 『観て判断』『ポジション』の大切さ分かってくれたかな!?

「念には念を!」
2泊3日の合宿が無事終了し帰りのバスの中でちょっとした違和感。1名の子がレガースを着けたままです。コーチの記憶だと、レガースはけが防止のためにすねに着けるもので、装着しないと試合に出られないもの。バスの中でどんな戦いがあるんだ!?

「夏の思い出」
夏休みはサマーキャンプ、強化合宿、富山遠征と夏を満喫したコーチでしたが、予想通りの珍事件満載でした(笑)
「裏切りの朝食」
キャンプの2日目の出来事。卵とベーコンをおかずには朝食を食べる予定だったのですが、我慢できなかった子がいたように... 部屋にご飯が届いた頃にはベーコンはみんなのお腹の中... おかずなしでの朝食でした(涙)

「夏の思い出」
夏休みはサマーキャンプ、強化合宿、富山遠征と夏を満喫したコーチでしたが、予想通りの珍事件満載でした(笑)



まだまだ募集しますみんなのアイデア!

カンパッチデザイン募集中!

毎月募集しているカンパッチのデザイン! 福島の子の応募が減ってきました・・・。今月も大・大・大募集します! 自由な発想でどんどんデザインしてください! ただ、キャラクター等製品化することができないデザインもありますのでご了承ください!

自分でデザインするもよし、友達と一緒に考えるもよし、家族と考えるもよし! 斬新でかっこいいデザインお待ちしています!

他地区の子も巻き込むデザイン期待しています!(笑)



今月の採用デザインはこの4つ! もちろん完案者にはプレゼントします!

かわらばんのうらみ
あばん裏バン

コーチのイチオツ紹介&クイズ

前回を知る人ぞ知るサッカーショップ『ノーボムンド』さんを紹介しましたが、今回はめちゃくちゃ美味しかったアイスを紹介します!



その名の通り本物のマンゴーを食べているようなアイスバーでした!(笑)

これまでハマったアイスといえばガリガリ君の梨味でしたが、それをも上回る美味しさでした。ただ、少々値が張りますが・・・。ぜひご賞味ください!

ここでアイスに関するクイズです! 美味しさの分だけ少々値が張るアイスバーですが、ズバリ値段はいくらでしょう!?

正解が分かったら ono@avanzare-sc.com までメールにて回答お願いします! 食べた感想も聞きたいので併せてお願いします!

9/13締切

テクニカル通信vol.11

今回はアウトサイドについて紹介します! 足の様々な部分を使ってボールを扱うサッカーですが、みんなはアウトサイドを使えますか? アウトサイドで上手くボールを扱える選手ほど技術が高いとコーチは思います。ドリブルでもアウトサイドを上手く使える選手はよりボールを上手く扱えます。



ドリフラーはアウトサイドがうまい!

試合をしていても、観ていてもドリブルの上手い選手はアウトサイドを使うことができます! インサイドしか使えない選手はいまいち相手を抜くことができない印象もあります。アウトサイドでドリブルすることによってフェイントの種類も増えます。理想は左右のアウトサイドを使えることですが、まずは利き足のアウトサイドを使いこなそう! キックに関しては左足でボールを蹴った軌道でボールを飛ばすこともできますし、コンパクトなモーションでボールを飛ばすこともできます! 実はコーチ、アウトサイドの使い方が上手いと言われたことがありました(笑)

アウトサイドを上手く使ってプレーしてみよう!



かわらばん「間違いを探せ!」

会報誌の文章ミスが減らすため、またコーチへのプレッシャー&会員の皆様にひとつの楽しみを提供するために、かわらばんの誤字、脱字、日付、数字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 をお願いします!

文章表現の悪さについてはご勘弁下さい。

【8月号の間違い】

8月号は間違いなしでした!

今月は間違えました!! 予定だと2つですが・・・。

広い視野を持つことが大切です! 隅々まで見ましょう!

アバンツァーレの窓口佐藤の事務局だよ!



あなたは
とっち派?

みなさんこんにちは。事務局の佐藤です! 連日のように暑い日が続きますが、これだけ暑いとついソーメンばかり食べてしまいがちですが、みなさんはソーメンには何をつけて食べますか? 私の家ではソーメンにはショウガをつけて食べているので、先日、みんなで話していた際に、ソーメンにはワサビ! という人が思いのほか多く、ちょっと驚きました。そこで、この前ソーメンを食べる際、試しにワサビをつけてみましたが、確かにワサビにもショウガと違った良さがあり、おいしく食べることができました。ワサビ派の方も、是非、一度ショウガを試してみてください。ちなみに、めんつゆに酢を入れて食べるのも、より一層ソーメンをサッパリ食べられて、気分を変えたいときにはお勧めです。