



夏季イベント2013終了しました！

暑く熱く
楽しかった



サマー・キャンフ in 秋保 1/30(火)~31(水)

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、勾玉つ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案中です！

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』という言葉を聞きました。『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、食事中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ヘチャレシジ～

先月号でも紹介した『FCT・JA 共済カップ』ですが、選手の頑張りで順調に勝ち進んであります！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！



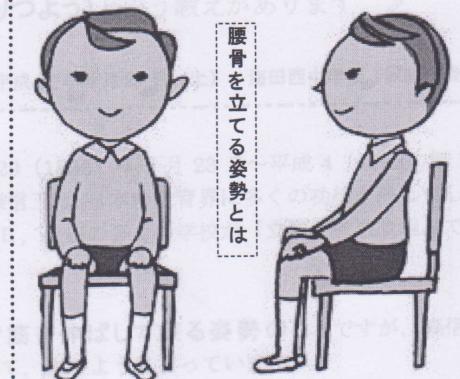
強化合宿in秋田 8/5(月)~7(水)

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 】

立廢の功德十か条

1. やる気が起る
 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



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



アバン東北 立山杯ベスト8! 福島から15名参加!

「これこそKY！？」
とても暑かつた富山遠征。河川
敷のグラウンドだつたため、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
ームをまくつて川へ！ 中には
全裸で川に入る男達（笑）ちよ
つと待て！そつちは行くなー！
周りを観ろ！川遊びしていく
女の子がいても全く気にしな
い男達・・・『観て判断』『ボ
ジションどり』の大切さ分か
てくれたかな！？

「念には念を！？」
2泊3日の合宿が無事終了した
帰りのバスの中であつとしました違和感。1名の子がレガースを着けたままです。「一チの記憶だと、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

キャンナの2日目出来事。
とベーコンをおかずし朝食を
食べる予定だったのですが、我
慢できなかつた子がいたよ
うで・・・部屋に飯が届いた
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(笑)

【夏の思ひ出】

コーチの独りごと



まだまだ募集しますみんなのアイディア！

カンバッチデザイン募集中！

毎月募集しているカンバッチのデザイン！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！

他地区の子も書き込むデザイン期待しています！(笑)
地区の子も書き込むデザイン期待しています！(笑)

コーチのイチオツ紹介&クイズ

前回は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、今回はめちゃくちや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



かわらばん「間違いを探せ！」

会報誌の文章ミスを減らすため、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バ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！隔々まで見ましょう！



今月の採用デザインはこの4つ！
もちろん発案者にはプレゼントします！

かわらばんのうらへ
あばん裏、ばん

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。



ドリブル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ずにいる印象もあります。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！キックに関して言えば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す(笑)

アウトサイドを上手く使ってプレーしてみよう！

アバンツァーレの窓口佐藤の事務局だより



あなたは派?

みなさんこんにちは。事務局の佐藤です！

連日の暑い日が続いますが、これだけ暑いといつい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下さい。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。