



# 第37回コカ・コーラ杯争奪戦 福島県大会

# アバンツアーレテックニカルスクールの公式会報誌? がわらんばん

2015年 3月号



前日からの雪にあたふたするものの、無事に参加してきた新人戦の県大会! 県内の強豪相手に一歩も引かない展開が続きました! 驚異的な粘りを見せ、2勝2敗で大会を終えました! 会場のいわき21世紀の森公園は関係者の方々のご尽力により、雪のない最高のピッチで試合ができました!



vs富田東



vs会津サントス

試合以外でも楽しいことは沢山でした! 宿で予想外におかわりのご飯を持ってこられた時の選手のリアクションは忘れられません(笑) 2日目の朝は湯本駅前まで面白写真撮影会(笑) 色々な意味で皆頑張った県大会でした!

## 立腰 覚えてますか!?

初めての人は覚えてね!

立腰とは、哲学者・教育者である森信三(もりしんぞう)先生が提唱された、腰骨(こしぼね)をいつも立てて曲げないようにすることにより、自己の主体性の確立をはじめとした人間形成を実現する、極めて実践的な方法です。腰骨を立てることの意義は、古来より、禅や武道、芸道などでも、経験則として実証されてきました。

立腰の効果には次のようなものがあります

- やる気がおこる
- 集中力がつく
- 持続力がつく
- 行動が俊敏になる
- 内臓の動きがよくなり、健康的になる
- 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- 身のこなしや振る舞いが美しくなる

普段の生活でも意識しよう!



森信三先生は、立腰のほかにも、教育の現場をはじめとして、数多くの成果を上げられていますが、どれも、根本的で実践的なものばかりです。また、それゆえ、(とても奥は深いのですが、)今日からすぐ始めることもできるものです。

- 朝のあいさつが出来るように(前向き、積極性、親近性)
- 名前を呼ばれたら「ハイ」と返事の出来るように(対応・交流、呼应性)
- 履物を自分できっちりそろえるように(自主性、自制、自律性)

## 夢の舞台での再会!

そんな2人が優勝した今シーズン最後の大会... 県北選手権「オノヤ杯」

高校サッカーの夢の舞台、全国高校サッカー選手権大会に、クラブのOBが2名出場しました! 山梨学院高校の安西亜蘭くん、尚志高校の新明武大くんです! 亜蘭くんはJFAアカデミー福島を経て山梨学院高校へ。武大くんはラッセル郡山を経て尚志高校へ。中学から別の道歩んだ2人が、夢の舞台で再会! 武大くんのお母様がこの写真を送っていただきました! 小学生の頃と比べると、もう立派な大人ですね!

今年度最後のオノヤ杯の組み合わせが決まりました! 2人が6年生の時は圧倒的な強さで優勝を飾りました! 2度目の優勝を目指し頑張ります!



偉大な先輩に続け!



# 今年のチャンピオンはどこのだ！？ チャンピオンズリーグから目が離せない！

チャンピオンズリーグが熱い時期になってきました！ベスト16ともなればビッグゲームが目白押し！日本からはドルトムントの香川選手、シャルケの内田選手、パーゼルの柿谷選手が出場します！内田選手 vs ロナウド選手の戦いは見ものですね！ドルトムントの香川選手もパフォーマンスを上げてきているので期待です！みなさんはどのチームが優勝すると思いますか？眠れない日々が続きそうですね(笑)

## 日本人では内田選手が出場数No.1です！

### コーチのおすすめ『らーめん編』

福島駅西口から歩いてすぐの所にある『くをん』さん。コーチがチャレンジしたのがタローラーメン！最も多い量だと1.5kgを超えとの事。。。コーチは中サイズ、野菜かなり少なめでしたが満腹でした

注文してから店員さんに何度も確認されるくらいの量です。



### かわらばん「間違いを探せええ！」

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&会員の皆様にと一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にお願いします！  
※文章表現の悪さはご勘弁を・・・

間違いがあるかも・・・

### 横書きになったコーチの独り言

横書き第2弾！！知る人ぞ知る的な話ですが、昨年8月21日(木)に3人目の子供が生まれました！2人目に続き女の子だったのですが、双子が！？っていうくらい似てます！2番目は悠花(はるか)3番目は真悠(まゆ)と言いますが、悠花は自分の小さな頃の写真を見ても真悠ちゃんと言うくらいです(笑)最近やっと笑ってくれるようになりました！ついに認められたという事でしょうか？

写真の左が悠花、右が真悠です。どうですか？似てますか！？(笑)真悠も数年後には悠花と瓜二つになる事でしょう！街で会ったら声をかけて下さい！



ラウンド16	
パリ (FRA)	チェルシー (ENG)
マンチェスターC (ENG)	バルセロナ (ESP)
レバークーゼン (GER)	アトレティコ (ESP)
ユベントス (ITA)	ドルトムント (GER)
シャルケ (GER)	レアル・マドリー (ESP)
シャフタール・ドネツク (UKR)	バイエルン (GER)
アーセナル (ENG)	モナコ (FRA)
パーゼル (SUI)	ポルト (POR)

### テクニカル通信 vol29

ドリブル突破力を上げるコツ

今回はドリブルでの突破力を上げるコツについて紹介します！

- ① 基礎を身に付け確実性を上げる
- ② より多くの技を身に付ける
- ③ プレーを観る

まずは基礎的なドリブルを身に付けなければいけませんね！思った通りにボールを運ばなくては話になりません。。。フェイントやターンなどを研究し自分の物にすることで突破力は磨かれるのです！

### カラーdeかわらばん



おなじみにこの企画(笑) 今月はがカラーをゲットするのでしょうか！？カラーの方が楽しくより鮮明に読むことが出来るかと思えます！カラーのかわらばんをゲットするためには。。。ただひたすら祈るのみです(笑) カラーだった人はコーチまで報告してね！

### アバンツアーレの窓口佐藤の独り言

皆さんこんにちは。事務局の佐藤です。先日、ちょっと変わった家電を見かけたのでご紹介いたします。電気機器メーカー・ユーイングで販売している、水耕栽培器『グリーンファーム』です。グリーンファームは、最初にちょっと世話をすれば1ヶ月後には何もなくても野菜が育つという、誰でもできる簡単お手軽な水耕栽培器です。ユーイングのみならず、多くのメーカーから様々な水耕栽培キットが発売されています。価格は2万円弱と安くはないので、私自身購入には踏み切れずいますが、観葉植物の代わりに良さそうだし、本格的に野菜作りを始める際の育苗にも使えるかも。。。と考えています。興味があったら、チェックしてみてください。

