



ジュニアユース(中学生)特集!



福島民友 8月19日 スポーツ欄

アバンツァーレ(宮城)初V



初優勝を果たしたアバンツァーレ仙台SCジュニアユースU-15イレブン

あづまU15 サッカー

第6回あづまU15カーフェスティバル最終日は18日、福島市のあづま合運動公園で決勝トーナメントを行い、決勝でアバンツァーレ仙台SCジュニアユースU15が3-0で勿来SCSを破り、初優勝を果たした。

27得点1失点

初優勝!

あずまサッカーフェスティバル

あばん かわらばん

2013年9月号

アバンツァーレジュニアサッカークラブ会報誌



ちょっとインタビュー

今月の題字を書いたのは、ジュニアユース1年生、阿部翔也くん
ジュニア時代はSKSCでした。

サッカーをはじめたのは?
「年中」
どんなプレーが得意?
「逆サイドに展開!」
将来の夢は?

「遠藤選手のようなトッププロ選手。チームはガンバ大阪に入りたい」
アバンに入って良かったことは?
「率直に言って上手くなった。自分で勝負をしかけられるようになった」
両親へのメッセージ
「ごはんを作ってくれたり、毎回の送り迎えありがとう。プロになって親孝行したい。得点を決めて一つでも多くの笑顔を生み出したい」
コーチへメッセージ
「メンタルの弱い僕ですが、これからもよろしくお願いします」



以下記事は新聞記事から抜粋
アバンツァーレ仙台SCジュニアユースU15は昨年に続く2度目の出場で初優勝。大兼久源晴監督は「気持ち前面に出し戦えた」と選手をたたえた。勿来SCSとの決勝でアバンツァーレ仙台は前半終了間際、FW西条未来がDFラインの裏を突いて立て続けに2点を先取。後半10分にはコーナーキックからのこぼれ球をMF佐々木裕史が右足で押し込み、勿来SCSを引き離した。主将のDF平翔太は「FWが頑張ってくれたので安心してプレーできた。いい雰囲気だった。優勝できたので最高」と声を弾ませた。「文武両道」をモットーとする。強化合宿として臨んだ今大会中も選手たちは日課の自主勉強を欠かさなかったという。大兼久監督は「文武両道を実践しようと努力することは、プレーの面の成功につながっている」と、評価した。
大会優秀選手：三浦竜我(アバンU15) 柳沼孫天(アバンU14)

中学3年間は素晴らしい「青春」と「友情」の時です!

いつも「かわらばん」では小学生の話題ばかりなので(^_^;) 今回はジュニアユースの活動をお知らせしました。今の中学3年生がジュニアユース4期生! 露出は少ないのですが、確実に年々ステップアップしています。3部リーグからはじまった県リーグも、今年は1部昇格に自信をのぞかせています。設立当初から取り組んできた「文武両道」毎日の自主学習と自主練習は本当に良かったと感じています。頑張れ、思春期真っ只中のジュニアユース! この年代は「取り組む姿勢」の育成が大切です!



継続は力なり!



史上初の東大出身Jリーガー 久保田 紳吾

大志を抱け!

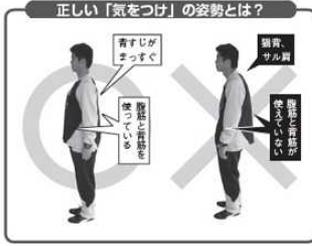
多くの人にとって東京大学への入学は至難のことに違いない。そしてサッカーのプロ選手になることは、より難しいことではないか。いずれも困難な目標であるのに、両方をかなえた青年がいる。東京大学工学部を今年卒業し、サッカーJ2のフアジアーノ岡山に入団した久木田紳吾である。今、東大で学んだ経験は、サッカーにどのようにつながったと考えているのだろうか。一番は「時間の使い方です」。また、「どれだけ自分が目標を強く思い続けられるかが大きいんじゃないでしょうか。やっぱりやりたいことに対しては、一瞬一瞬、無駄にできないと思うし、最大限やるじゃないですか」。実際には、多くの人は妥協を選びがちだ。久木田が両立できたのは、その言葉を、文字通り実践できたからだろう。「課題はまだいろいろある。長所の運動量やスピードをいかしたプレーを出せるようにして、早い判断とか密集地帯でのスキルをあげていきたいです」。文武両道を成し遂げた久木田は、プロとして第一歩を踏み出したばかり。妥協なき姿勢の先に、どのような未来が待っているだろうか。スポーツ誌「Number」より



Let's TRY 取り組みます「良い姿勢」 「立腰(りつよう)」

ワクワク! 缶バッジ デザイン大賞!

あばん 裏 バン



正しい「気をつけ」の姿勢とは?
夏の合宿でも徹底的に取り組みました!



※他の地区の受賞作品
今月の仙台地区大賞はこれだ!



H25年9月採用
山形 奥山 真衣夢



H25年9月採用
福島 田村 礼士



H25年9月採用
仙台 並木 優

アバンの缶バッジはクラブ内だけ
の楽しみにとどめて下さい。

「姿勢」Q & A

良い姿勢とはどういうものでしょうか?
良い「気をつけ」ができるかどうかです。走っているときも、あるいはボールを蹴るときも、基本的に「気をつけ」の姿勢が大切になってきます。でも、今の子は「気をつけ」がちやんとできませんよね。しかも、長時間できない。だいたい首や肩が前に出て猫背になっています。それをサル肩というのですが、腹筋、背筋が脱力してしまっている。座っているときも、立っているときと同じように上半身の姿勢を保つことが重要です。一流のスポーツ選手で姿勢の悪い人はいません。小学生の頃から悪い姿勢が癖となったら、自分で可能性を閉ざしているようなものです。

どこに問題があるのでしょうか?
今の子どもは椅子に座るとき、浅く腰を掛けて背もたれに体を預けていますよね。この姿勢は、腹筋と背筋を使いません。腹筋と背筋が何のために必要かと思ったら、姿勢を保持するためです。いい姿勢をとるという感覚さえあれば、必要に応じて腹筋も背筋も使っているのだから、必要最低限の筋力はつくはずですよ。

いい姿勢を保つために必要なことは何ですか?
身長を測るとき、みんな見栄を張って背すじを伸ばすじゃないですか。このときの目線を基準にして普段から歩くことです。このときの目線で景色を確認して、常にその高さを保てるように意識づける。目線が下がったり上ったりしてはいけません。椅子に座っているときも同じ。姿勢が悪くなると頭も働かないし、人の話を聞いていても脳自体の活性化という面では100パーセントには到達しない。スポーツパフォーマンスも落ちるし、頭も働かなくなる。悪い姿勢でいいことはありません。

サッカー コーチのおススメ紹介!

中里のスイーツコーナー



今月のおすすめスイーツはこちら!!
太白区西中田にあります。「カフェ ナトゥーラ」の『レモンクリームロールケーキ』です。「カフェ ナトゥーラ」では食材へのこだわりが強くロールケーキに使っているレモンは広島からの取り寄せのものを使っているということです。甘みも強くなくレモンの味もしっかりしているのでぜひ一度食べに行ってみてください!!ロールケーキ以外にも「カフェ ナトゥーラ」ではカレーライスやパスタ・サンドウィッチなど様々あります。これらの全ての食材にこだわりを持っていますので、興味のある方はお話を聞きに行くことも良いかもしれません。ぜひ一度行くおことをおすすめします。

カフェ ナトゥーラ
仙台市太白区西中田 5-11-12-2
10:00～19:00
日曜日は休みの場合があるのでHP
で要確認です!

佐藤さんのアバン事務局通信

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。



みんなチャンス! アバン会員参加型企画!

「かわらばん間違い探し」応募方法!

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「何か」プレゼントしたいと思います! 申込み方法はメール申込みのみ。口頭では受け付けません。文章表現の悪さについてはご勘弁を(^_^;) ohganeku@avanzare-sc.com 応募した人は遠慮なくコーチに声をかけて下さい! ささやかな参加賞をプレゼントします!