



# アバンかわらばん

アバンツァーレジュニア  
サッカークラブ公式会報誌

クラブ公式の  
ホームページは

アバンツァーレ

簡単検索

2018年11月

Facebook

フェイスブック  
アバンツァーレ仙台SC

## 岩沼ライオンズカップ 惜しくもベスト8



- 予選リーグ
- vs REDEAST 7-0 勝ち
- vs 小針 4-0 勝ち
- vs FCクオーレ 8-0 勝ち
- 上位トーナメント
- vs 南光台 2-2(PK 2-3 負け)
- vs 蛇田 1-0 勝ち

### ベスト8!

10月20日、21日の2日間で開催された岩沼 Fライオンズカップ。昨年がベスト4 という結果だったため今年は昨年を上回る結果を目指し、取り組みましたが、トーナメント1回戦で相手に圧倒され、1回戦敗退に終わりました。

初日の予選リーグでは全員が同じイメージを持ちプレーできたことで無失点全勝。予選1位で通過したのですが、2日目は自分たちの本来の力を発揮することが出来ませんでした。優勝を目指した中で、持っている力をどのようにしたら最大限発揮できるのかが今後の課題だと感じました。技術だけではなく選手1人1人のメンタルの部分でももっと成長していく必要があり、そのためにも、1人1人が自分としっかりと向き合い日頃からどんなことでも「全力で」取り組んでいくことが大切です。

次は新人戦！頂点目指して頑張っていきたいと思っておりますので、引き続き応援よろしくお願いします！



8月に富山県で行われた立山杯に参加した際に、「富山サッカー友の会」の皆様から被災地へボールを寄贈して頂きました。その寄贈して頂いたボールを、今年も大会本部に受け渡すことができました。遠くてもサッカーを通じて応援してくださっている方がいることにとっても感謝です。そういった方々への恩返しの意味も含め、今後も、選手たちのために何が出来るかを考え全力を尽くし取り組んでいきたいと思っております！

## 各カテゴリーの今後の予定

年末に向けて各カテゴリーにおいてそれぞれ主要な大会を控えています。どんな大会があるのか皆さんもチェックしてみてください！

カテゴリー	日時	大会名
U-9	11月3日(土)	第39回くまがい杯県大会
	12月8日(土) 9日(日)	JA 仙台カップ2018
U-10	12月1日(土)	U10 東北フェスティバル宮城県予選 兼ミヤテレカップ争奪戦
U-11	11月23日(金)	新人戦県大会決勝リーグ戦
U-12	10月28日(日)	第42回全日本U-12サッカー選手権
	11月4日(日)	大会宮城県大会予選リーグ

カテゴリーごとに上記の大会に向けて日々の練習を一生懸命取り組んでいます！特にU-12は夏のパーモントカップ同様、全国大会行きを目指し取り組んでいます！夏、冬の制覇ができるよう全力で戦ってきたいと思っておりますので、選手たちへのたくさんの応援よろしくお願いします！

## 冬季強化合宿決定!

2018 冬季強化合宿の日程が決定しました！ 今回の強化合宿は12月25日(火)～27日(木)の3日間、茨城県水戸市にて行います！3日間、レベルアップを目指し徹底的にサッカーと向き合います！強化合宿とはいっても厳しいだけではありません。12月25日は・・・そう！クリスマス！合宿恒例のお楽しみイベントも盛大に行う予定です！どんなイベントになるかはどうぞご期待！

また、今回の合宿はアバン山形との合同合宿！強くなるだけではなくサッカーを通じて他チームの選手とも交流を深めることは人間性を磨いていくうえでも大切なことです。レベルアップを目指しているスクール生の皆さんもぜひ合宿に参加してください！ ※合宿詳細についてはスクール時に配布する案内をご確認ください。



## 突撃! インタビュー

今回はインタビューしたのは名取スクールとテクニカルに通っている角田はく君(小4)！明るい性格でサッカーも一生懸命に取り組んでいます！そんなはく君に突撃！

- 好きな食べ物は？  
チャーハン
- 嫌いな食べ物は？  
特にない
- サッカーを始めた理由は？  
お父さんにやってみたらと勧められたから。
- 好きな選手は？  
クリスティアーノ・ロナウド
- アバンで成長したことは？  
パスをもらう動きかた
- 上手になりたいプレーは？  
ドリブル
- 今後の目標！  
ドリブルのスピードを上げる
- お父さん、お母さんに一言！  
サッカーをやらせてくれてありがとう！

小さな積み重ねを  
成長と呼ぶんだ  
クリスティアーノ・ロナウド



角田はく君  
小4

## 2018年度3年生以下選手コース希望者募集中!

アバンツァーレのサッカースクールの会員の中から「もっとうまくなりたい!」「本気で試合に出たい!」という向上意欲を持ったスクール生!アバンの選手として一緒に活動してみませんか?スクール練習よりハイレベルな練習内容で取り組んでおり本気で勝利を目指すチームワークは選手コースでしか味わえません。

また、私生活の部分においても指導を行って成長を見ることが出来ます。

選手コースではまだまだ選手の募集を行っています。特に1年生から3年生の皆さん!アバンの選手としてたくさんの経験をし、ライバルに差をつけていきませんか?必ず様々な面で成長します。

体験希望の方、詳しい内容を知りたい方は、各会場担当コーチまでお気軽にご質問してください。

個性を最大限に活かし、君もアバン戦士として活躍しよう!



ハイレベルな環境を  
求めている選手募集中!



# 橋内 純一の日常

# ジュニアサッカーにおける傷害

最近めっきり寒くなってきましたね。どのタイミングで暖房器具を出そうか悩み続ける。そんな日々を送っている橋内コーチです！(笑)

私ことですが、6月に入籍してから早いもので4ヵ月が経過しました。そして奥さんと交際をしてから今月で丸6年になります。いろいろありましたが振り返ってみるとアツという間だったなぁと感じています。そんな中で、一大イベントである「挙式・披露宴」を10月27日(土)に執り行いました！親族や友人、会社の方々に参加して頂き盛大に行うことが出来ました。たくさんの方に祝って頂いたことにとっても感謝をしています。披露宴では総監督にスピーチをして頂きました！快く引き受けて頂いたことだけでも恐れ多いのですが、素敵なスピーチをして頂いたことにとっても感謝しています！

また、披露宴後は2次会も行いました！披露宴には参加できなかった友人なども2次会から参加。久しぶりに話すことができ、懐かしい話を花を咲かせました(^)/。さらには！イベントとしてビンゴ大会を開催！超豪華な景品(ディズニーペアチケットなど)を用意し、参加者全員で盛り上がる事ができました！

感謝の気持ちと相手を思いやる気持ちを忘れることなく、これから夫婦円満な家庭を築いていきたいと思っています！(^)/ 祝福をして頂いた皆さんありがとうございました！



スポーツをしているとケガをしたことがあるという人は多いと思います。特にサッカーは人との接触を伴うスポーツなのでケガをしやすスポーツとも言えます。皆さんの中でもケガに悩まされている選手は少なくはないと思います。また保護者の方でもケガに対する知識を持っているだけでご家庭での対策も取りやすくなると思います。そこで今回はジュニアサッカーにおけるケガと予防についてお伝えしたいと思います。

まず、ケガ(傷害)と一言にいても大きく2種類に分けることができます。

1つは【外傷】。捻挫や打撲、骨折など「外的要因による突発的なケガ」のことを言います。これは低学年から中学年に多いですね。もう1つは【障害】。オスグッド・シュラッター病やシーバー病(踵骨骨端症)、アキレス腱炎など「体の成長と共に起こる障害や、オーバーユース(いわゆる使い過ぎ)によって引き起こされる慢性的なケガ」のことを言います。こちらは小学高学年から中学生によく起こるケガですね。

ジュニアの年代において一番多いケガといえばやはり「打撲」になります。捻挫もよくありますが、ジュニア年代においては自分の動きに上手にブレーキをかけることができず相手に突っ込んでしまったり、蹴ってしまったりすることが多くあります。その為、打撲が多くなるのです。その「打撲」ですが、よく起こりやすいことから軽いケガとみられがちですが、決して軽視することはできません。

「打撲」とは受傷部の内部で出血をしている状態のことを言います。その出血が酷ければ、筋肉の内圧が高くなってしまい、神経や血管などが圧迫されます(コンパートメント症候群と言います)。その為、神経障害が出るだけでなく最悪の場合、筋肉が壊死してしまうこともあります。(ジュニア年代においてはここまでひどくなることはあまりないですが(^ω^))

いづれにしても、まずはケガをしない、ケガをしにくい体づくりが大切になります！丈夫な体を作るにはまずは「食事・睡眠」が大切です。

最近はジュニア向けの栄養補食やサプリメントなど手軽に栄養補給ができますが、直接食べ物から栄養分を摂取するのが良いとされています。その為、偏った食事ではなく、バランスの取れた食事をとるよう心がけましょう！そして「睡眠」。これも成長期には22時まで寝るのが良いとされています。なぜなら寝てから3時間くらいで成長ホルモンが大量に放出されるためです。夜更かしは禁物！規則正しい生活リズムを作ることが大切ということですね(^ω^)

また、運動前後のストレッチや体幹トレーニングもジュニア年代においても丈夫な体づくりをする上では重要になります。柔軟性を上げ、体の軸もしっかりとすると、相手と競り合っても飛ばされず負けない体を手に入れることができます！

ケガのしない健康で丈夫な体づくりに取り組み、今以上にサッカーを楽しんでいきましょう！



# 活気あふれるスクール！

前回、ご紹介したグリーンカードの適用を再開してから早くも2ヵ月が経過しました。

子供たちは、目に見える形で褒められることで、自分のプレー、行動に自信が付き、より一層明るく元気なスクールになっています(^)♪(コーチたちも子供たちの笑顔が見られるたびに嬉しくなります！)

また、MVPを目指し、積極的にプレーする姿も多くなってきました。積極的なプレーが周囲の子供たちにも伝染し、スクール内の雰囲気も活気あふれるものとなっています(^)♪切磋琢磨しながら仲間と共にサッカーを楽しむことが出来るそんなスクールをこれからも継続していきたいと思っています！

MVP はフェイスブックに掲載しています！記事を見たらぜひ「いいね！」をお願いします！



Facebook アバンツァーレ公式フェイスブック アバンツァーレ仙台SC

# 毎月楽しめる！アバンのクラブイベント

今回は残念ながら参加者がいませんでした(´;ω;`) アバンのクラブイベントは毎月行っています。普段一緒にサッカーをする機会がない方が親子でサッカーをすることが出来ることはもちろん他の親子の方との交流ができるのもクラブイベントの醍醐味です！子供たちの成長を感じつつ、サッカーを通じて楽しい時間を皆さんと共有したいと思っています！

初めて参加の方でもOK！家族やお友達を誘ってきてもOKです！1月のクラブイベントでもたくさんの参加者をお待ちしております！※参加の際は各会場担当コーチまでご連絡をお願い致します！

# クラブイベントCUP 親子サッカー大会！

- 参加資格  
アバンに在籍する会員・保護者とご兄弟姉妹、お友達もOK！
- 会場：室内練習場
- 時間：11月17日(土) 16:00～18:00
- ※親子サッカーの前にゴミ拾い活動を行います。
- ※イベント前に、「リーダーシップ教育」の観点から利用する会場とその周辺の清掃活動を行います。
- ご理解の上、ご協力をお願いします。



# 事務の 佐藤さ～ん！ ～アバンツァーレ事務局通信～



みなさんこんにちは。事務局の佐藤です。普段あまりテレビを見ない私ですが、先日、動画配信サービスで見たWOWOWのドラマ「罪人の嘘」がとても面白く、それ以来、WOWOWのドラマシリーズにハマっています。基本的に1回1時間の全5回程度と、あまり長すぎないのもよく、シリアスな内容も私の好みです。出演する俳優さんも、実力派揃いで、どのドラマもとても見ごたえがあります。大ヒットした「空飛ぶタイヤ」や「下町ロケット」も民法での放送や映画化される前WOWOWでドラマ化されておりなかなか目の付け所が良いと言わざるをえません。子ども向けとは言い難いですが、ドキドキする展開のドラマが多く、ついつい全5回を一気見してしまいます。これまでに何作か見ますが、一つとして外はないので、ぜひ、みなさんも見てみてください。

