



Presented by AVANZARE

有意義な夏休みライフを送るために・・・
夏休みでさらなる進化を遂げるために・・・

夏休みチャレンジ企画開催! 第1弾!

立腰教育とは・・・腰骨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というもので、全国の教育現場で実践され、多くの効果を上げています。

方法
まず尻をウンと後に引く
つぎに腰骨(お尻のやや上)の中心をウンと前へ突き出す
軽くアゴをひき、下腹に力を入れ、持続させる
立っても座っても同じ。

- 効果**
- ・精神が明晰になる。
 - ・頭がはっきりして、何事にも一意専心できるようになる。
 - ・判断力が明敏になり、実践的叡知が身に付いてくる。
 - ・心が引き締まり、やる気が湧いてくる。
 - ・主体性が確立する。
 - ・集中力がつき、持続ができるようになる。
 - ・進んで仕事に取り組み、積極的になる。
 - ・逆境や重責にも耐える力が付き、実践力が身に付く。
 - ・健康になる。
 - ・立腰による正姿によって、内臓のいびつな圧迫がなくなる。
 - ・食欲不振がなくなり、身体が丈夫になる。
 - ・動作が敏捷になり、気分が明るくなる。



詳しくは、「森信三」や「立腰」で検索!
我が子への最大の贈りものとして、「立腰」教育

立腰教育

アバンツァーレ

かわらばん
2013年 8月号

第2弾! リフティング選手権

夏休み限定 とにかく「毎日ボールに触る」ことが大切!

夏休み期間限定で特別イベントを開催します! 題して「リフティング選手権」! リフティングのコツは、ズバリ「練習し続けること!」の1つにつきます。ボールに触った分だけうまくなる! 練習した分だけうまくなる! そして必ず、なかなか回数が増えない「壁」にぶつかる時が来る。それを乗り越えることができれば、リフティングは誰でも必ずできるようになる! この夏休み、みんなの挑戦を待っています! 選手権のルールは下記の通り! 頑張ろう!

- ルール**
- ・挑戦の期間は8月31日までの約1ヶ月間!
 - ・目標達成率に応じて「選手権限定缶バッジ」をプレゼント!

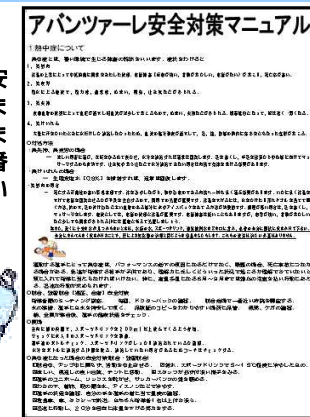
確認方法は・・・
各会場コーチに観てもらい承認してもらうか、おうちの人に観てもらい承認してもらうこと!

- 課題リフティング回数**
「自分の学年×20回」(小学生未満は10回とします)
達成率で景品! (自分の回数÷目標回数×100=達成率)
- ・達成率0%～30% レベル1
 - ・達成率30%～50% レベル2
 - ・達成率50%～70% レベル3
 - ・達成率70%～80% レベル4
 - ・達成率80%～100% レベル5 挑戦あるのみ!!

*選手コースは全員、目標500回を目指します! 日々の努力が必ず実を結ぶ!

熱中症にご用心!

当クラブでは、皆様が安全にスポーツ活動を行えるように「安全対策マニュアル」(右図)を準備し、活動にあっております。7月中は雨の影響からか、気温が高い日が続いてきました。梅雨明けは8月になる見込みですが、夏本番を迎える前に、近年、死亡事故の多い熱中症への対策を行いたいと思います。会員の皆様に氷の持参にご協力頂きたいと思っております! ペットボトルに水をいれ、凍らせたものを各練習時に必ず1本、ご持参ください。クラブでも氷は準備しますが、念のため皆様からもご協力を頂きたいと思っております。安全にサッカーを楽しむために、ご理解、ご協力をお願いします。



(文章責任: 土井竜志) アバンツァーレホームページ <http://www.avanzare-sc.com/>

コーチの「美味しいぞ!」

今月からスタートの「コーチの美味しいぞ!」は、コーチがオススメする食べ物のお店を紹介しちゃうコーナーです。第1回目は天童にある「小さなお菓子屋さん anfield」! こちらは土井コーチがよく行くお店です! 季節のケーキが並ぶ中、コーチのイチオシは「シュークリーム」と「プリン」です! サクサクのシューに、ぎっしり詰まったクリームがウマイ! プリンはとってもなめらかで、クリームの味が際立つ! 皆さん、ぜひ一度食べてみてください!



事務の佐藤さ～ん!

みなさんこんにちは。事務局の佐藤です。先日、仙台市で行われた福祉機器展という視覚に障害を持つ方々のための便利グッズの展示会に行ってきました。多くの方が来場しており、私が思う以上に多くの弱視や盲人の方が社会にいたのだと改めて実感しました。会場には弱視の方が本を読むための拡大鏡や文章を音声で読み取るスキャナーなど様々なハイテク機器がりましたが、中にはワンプッシュで決まった分量の調味料を出すことが出来るボトル(写真)など、健常者にも役立つ道具なども展示されており、楽しい時間を過ごすことができました。

Eメール avan.yamagata@star.ocn.ne.jp



クラブイベントは、8月4日(日)

夏休み恒例! 大人気イベント! 早朝! 虫取り大作戦!

今回はイベントと並行して、会場周辺の清掃を行います! 皆様、ご協力の程宜しくお願いします!

対象 幼稚園～6年生(クラブ会員外も歓迎!)

早朝 5:00 ~ 会場集合 6:00 位まで

会場 天童市 県総合運動公園 北口駐車場

虫かごや、あみなどは各自にてご準備ください!

毎年大人気のイベントです! 昨年は「謎の虫取りおばちゃん」の登場でカブトムシ大量ゲットでした! 今年は何匹捕獲できるかな? 今から楽しみです! 当日は、施設の開門時間に集合となります。早すぎると、開門していませんのでご注意ください。皆様のご参加を楽しみにお待ちしております!

7月クラブイベント 会場クリーン大作戦 報告! フルピッチ! 親子サッカー大会 人工芝コートをお貸し!

7月は、天童の県総合運動公園、人工芝コートをお貸し切って、親子サッカー大会を行いました! やはりフルピッチだと大人が有利!? でした。高学年チームは大人相手に引けを取らず善戦! 子供たちの成長を感じました! 試合前の会場清掃活動も、広い範囲だったにもかかわらず、皆さんの協力のもとバッチリ行うことができました! ありがとうございます!



「かわらばん間違い探し」

今回も、第一発見者にはレア缶バッジを! 応募してくれた会員全員に缶バッジ抽選の権利をプレゼントします!

- 「New Face」より
 - 「あうとおもいますので」間違い!
 - 「あるとおもいますので」が正解。
 - 「どんどん熱く」間違い! 正しくは「どんどん暑く」です。
 - 「サマーキャンプ」の記事より。
 - 「若干名の秋が」間違い! 「若干名の空き」が正解。
 - 「7/30(水)～7/31(木)開催」間違い!
 - 「7/30(火)～7/31(水)開催」が正解。曜日間違いました。
 - 「佐藤さ～ん」の記事より。
 - 「トレーニング後に励んでいます」間違い!
 - 「トレーニング後に飲んでます」が正解。これは大間違いでした!
- その他、「おススメ本」の『大き目の』は『大きめ』ではないかという指摘は、辞書で調べた結果どちらでもOKとおうことでした。また、「日程表」にも多数間違いがありました。ご指摘頂いた皆さま、ありがとうございます!

「アバ～ンクイズ」先月の答え

前回の問題は・・・

コーチの長年の友達「江藤さん」。「江藤さん」が、えがおになると、どうなるでしょうか? でした。
この問題のポイントは「えがお」! 「えとうさん」の「え」が「お」ですから・・・そう正解は「おとうさん」でした! 意外と簡単だったようで応募は殺到! 82名の挑戦があり、正解は80名でした! そんな高倍率の中から見事選ばれた2名はコチラ! おめでとう!

天童火曜 千葉 陽太くん
霞城公園 高橋 瞬くん

今月の缶バッジデザイン製品化!



採用された缶バッジは、「黄金の缶バッジ」になり、作成者へプレゼントされます!

皆さんがデザインしてくれた缶バッジを製品化して、缶バッジ抽選BOXに導入中です! キャラクターや、メーカーのロゴなど、著作権があるようなものは製品化できませんのであしからず。

重要 コーチの連絡先をご案内します! 練習の欠席や、振替連絡などお気軽にご相談下さい!
山形地区統括: 土井竜志コーチ直通電話 直通メールアドレス
070-5476-0125 gratitude002@willcom.com

コーチからの挑戦状「アバ～ンクイズ」

今回のアバ～ンクイズは手加減なしのこいつだ!

今回の問題もひねりました! 解けるかな・・・?
パパとママには2回ずつ会えるのに、父と母には1回も会えません。さて、何のことでしょう?

ヒントは「クチ」!
気づく人は気づくはず!

今回も正解した方の中から抽選で「2名」にステキな賞品をプレゼントします! もちろん、応募者全員には、アバン特製缶バッジをプレゼントします! みんなの挑戦、応募を待っています!



「かわらばん間違い探し」

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、数字の間違いを探し、見つけて報告した会員にコーチから「何か」をプレゼント! 申込み方法はメール申込みのみ。毎月開催します! 文章表現の悪さについてはご勘弁下さい。同じ間違いの場合は先着順です。

「クイズ」・「間違い探し」は会員皆さんが参加できるお楽しみ企画です! 応募は下記のメールアドレスまで! 皆さんの応募お待ちしております!

「間違い探し」「アバ～ンクイズ」共にこちらへ↓
8月11日(日) 応募締め切り!
※必ず「会員名」と「クイズの答え」、「間違い箇所」を記載の上、下記までメールしてください。
avan-yamagata@star.ocn.ne.jp

アバンツァーレのVision

私たちのビジョンそれは、
クラブ専用グラウンドを持つこと!
全スタッフ一丸となり
実現させます!