



# あぼん かわらばん 2017年10月号

クラブ公式のホームページは

アバンツァーレ

簡単検索

Facebook

フェイスブック アバンツァーレ山形SC

## 今月の練習風景 9月のテーマは... シュート



軸足を強く踏み込む!

足の甲でボールにインパクト!

足首を固定しボールを押し出す

今月はシュートの練習を重点的に行いました。やはりサッカーが一番盛り上がるのは点が入った瞬間! 子供達も点を取るためのシュートを一生懸命練習しました。ある会場でのスクールのことですが、練習の最後の試合でオーストラリア戦の井手口のようなシュートを決めた選手がいました。あまりにも素晴らしいゴールだったので、本人に話を聞くと、「練習の成果が出ました! 最高に気持ち良かったです!」と笑顔で答えてくれたのが印象的でした。やはり、点を決めることが子供達の喜びや自信になるのだと思いました。得点を決めて喜べるように、これからも練習してもっとシュートを上手くならう!

## 葛西コーチの秘話

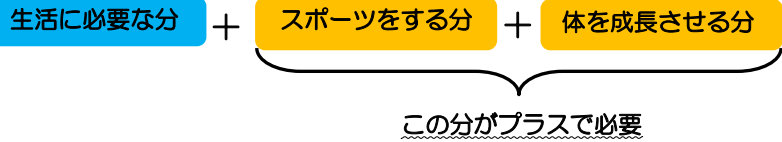
私がコーチとしてアバンツァーレに来てから、早いもので半年が過ぎました。アバンの選手はサッカーに対して真剣に取り組んでいるのが印象的です。私がアルビレックスに在籍していた頃、日本代表経験もある先輩の選手に言われた言葉で「サッカーの評価は他人がする。だから、『一生懸命やっている』とか『なんで認められないんだ』ということ自分で考えてはいけません。自分ができるのは常に全力でやることだ」と言われたことがあります。本当に全力を出し切るのは難しいことですが、常に全力でサッカーに取り組んできた選手こそがプロになったり、日本代表にまでなるんだと思います。アバンの練習でもコーチ達から「全力でやる」ということをいつも言われていませんか? それはプロになっても大事なことです。日々全力でできるように頑張ろう!!



## 「食欲の秋」企画

### ～スポーツ選手の食事とは～

みなさんは夢や目標に向かって日々サッカーの練習に励んでいると思います。しかし、良い選手になるには、練習と同じくらい食事が大切だということを知っているでしょうか? スポーツをしない“大人”であれば、食事は「毎日の生活に必要な分」だけで良いですが、スポーツをする“子供”になると、それプラス「スポーツをする分」と「体を成長させる分」が必要になります。強い体と心を育み、心身ともに健康な成長をするためには、日々の食事は練習と同じように大切なのです。食事もトレーニングだと思い、一生懸命食べましょう! 今回は食事について気をつけた方がよいことをいくつか紹介します。



## 大事な1m、最後の1歩は食事で決まる!



- ① バランスの良い食事を
  - ・炭水化物 (ご飯、パン、パスタなど)
  - ・タンパク質 (肉、魚、卵、乳製品、大豆など)
  - ・脂質 (各種油類、肉、魚など)
  - ・ビタミン (野菜、果物など)
  - ・ミネラル (きのこ類、わかめ、のりなど)
 バランス良く栄養を取れるよう、好き嫌いはなくそう!



楽しく食べよう!

②朝食をしっかり食べる  
朝食を抜くとどうなる?  
↓  
・やる気がでない  
・集中力が欠ける  
・免疫力が低下  
・夏は熱中症の危険

朝食はその日のウォーミングアップです。サッカーでもアップは大切ですよ? それと同じです。

③練習後30分以内にエネルギーを補給する  
・練習後食べたものは身体に吸収されやすい  
・練習で受けたダメージの修復をする  
↓何を食べる?  
高タンパク質の食品 (鶏肉、納豆、牛乳など)

練習後30分は身体を回復するためのゴールデンタイム! 意識してみよう。

④スナック菓子や炭酸飲料を控える  
・カルシウムの吸収を阻害するリンが含まれる  
・お腹がふくれて肝心の食事が十分取れなくなる

アスリート禁止4S  
↓  
スナック(Snack)  
ストレス(Stress)  
睡眠不足(Sleepless)  
喫煙(Smoking)

(文章責任: 葛西 諒一)



# アバンツァーレ山形SC (選手コース) 2017 JA全農杯チビリンピック in山形

# ベスト8



今年度のチビリンピックは地区予選を勝ち抜き、県大会ベスト8という成績を残すことができました。夏休みに行った合宿や遠征で力をつけ、臨んだ大会でしたが惜しくも準々決勝で敗れてしまいました。しかし、良い内容が出た場面も多くあり、「以前よりボールが繋がるようになった」との声も頂きました。しっかりと成長はできている！もっと上手くなるように頑張ろう！！これからも応援よろしくをお願いします。



**AVANZARE JUNIOR SC**

# 秋祭り

「クラブご紹介強化キャンペーン」

## 9月～10月までの短期間限定！ 特別お友達ご紹介キャンペーン開催！

「サッカーを始めたい」とお考えのお友達に「アバンツァーレ」をご紹介していただけませんか？

9月から10月の2ヶ月間にわたり、「アバン秋祭り」と称して、期間限定のお友達ご紹介キャンペーンを実施します！キャンペーンでは、前回大好評だったご紹介特典「選べるユニフォームプレゼント」も復活！紹介してくれた方と、紹介された方の両方に、好きなチームのレプリカユニフォームがプレゼントされるお得なキャンペーンとなっております！アバンのみんなはもちろん、新しく仲間になってくれる子供たちに少しでも喜んでもらえれば幸いです！新学期が始まり、スポーツのしやすい天候となってきたこの時期、この機会に、サッカーを始めたいお友達がいたら是非お声がけをお願いします！詳しい内容は、別紙の紹介キャンペーン資料をご確認ください。

**10月は！ 大人と子供の熱い戦い！  
親子対抗サッカー大会！**

最近涼しくなってきた、サッカーを行うのに快適な季節となりました。そこで今回のクラブイベントは親子対抗サッカー大会を実施したいと思います。要は、大人と子供の真剣勝負！日本代表の本田圭佑選手は、子供達と行うサッカー教室でも子供相手に本気でプレーをするそうです。そこには、「いつか自分を超越する選手になって欲しい」という思いがあるそうです。今回のクラブイベントでは、そんな大人と子供の熱い戦いをしてみませんか？もちろんどんな方でも参加可能ですので、皆様のご参加お待ちしております！！

- 開催日 10月21日(土) 17:00～19:00 (2時間程度)
- 会場 天童市 県総合運動公園 第二運動場(人工芝グラウンド)
- 参加費 無料
- 参加資格 アバンに在籍する会員とご兄妹、お友達の参加もOK！

※参加申し込み不要！お気軽にご参加ください！

※子供たちへの「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。コーチと一緒に日頃の感謝の気持ちを込め清掃しましょう！ご協力宜しくお願いします。



**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。先月号で釣りセットを購入したものの、連日の雨でデビュー戦を飾れずにいる。という記事を書きましたが、その後、無事にデビュー戦を飾りました。気になる釣果は・・・ピギナズラックなのか、なんと写真の通り、サバ?とアジ?らしき魚を釣ることが出来ました。家に持ち帰って焼き魚にして食べましたが、子供たちもとても喜んでいました。調子に乗った2戦目は、残念ながら何も釣れませんでした。今後も秘かな趣味として、楽しみたいと思います。



**バス送迎サービス実施中!**

2016年より送迎サービス開始しました。専属の運転手さんによるクラブの車両を使用した送迎サービスです。現在、バスのように送迎ルートを設定し子供たちを送迎しています。「仕事などの関係でどうしても送迎ができない」という保護者の皆様。クラブとして少しでもサポートさせて頂きたいと考えております。下記までご相談ください。

問合せ 山形地区統括 垂石 竜志 TEL 080-1811-7961  
メールアドレス avan-yamagata@star.ocn.ne.jp