



U-15高円宮杯



高円宮杯全日本ユースサッカー選手権大会とは、今年で27回目となる中学校の部活動とJリーグの傘下チームを含むクラブチームが参加する中学サッカー最大の大会です。全国の地区予選を勝ち抜いてきた32チームにより全国大会が行われます。アバンジュニアユースが所属している東北地区からは、わずか3チームしか参加することができません。

ジュニアユースにとっての最大イベント『高円宮杯』が始まりました。初戦は、富谷第二中学校に7-2で勝利し、とても良いスタートを切ることが出来ました。2回戦では、MJリーグでは前期後期と勝つことができなかったACエボルティーボに4-1で勝利し、準決勝進出を決めました。準決勝も同様にMJリーグでは前期後期と勝つことができなかったACアズーリとの対戦でした。前半は先制点を奪い出し、1-0のまま前半を終えました。後半が始まり、開始10分ほどで1点、2点と失点してしまい、後半残り10分ほどで2-3と1点ビハインドの状態で試合終了。勝敗がどちらに傾くかわからない後半残り5分を切ったところで追加点を許してしまい、準決勝で敗退してしまいました。しかし、負けはしましたがコーチが見てきた今までの試合の中で、一番白熱した素晴らしい最高の試合でした。心を一つに全員で戦い、負けていても笛が鳴るまで決して諦めない強い気持ちを前面に出し戦っていました。さらに選手たちが試合の中で成長していく姿がとても見られた試合でした。実際に戦った選手や試合を見に来られた人たちにしかわからないかもしれませんが、こんなにも素晴らしい試合はありませんでした。選手たちには内緒にしていたが試合後のミーティングの時にコーチは話の最中に感動のあまり泣くのをごらえていました。選手の皆さん、素晴らしい試合を見せてもらい、ありがとうございました。

ジュニアユースU-15のメインとなる公式戦は終了してしまいましたが、まだMJリーグが残っています。最後の最後までアバンらしいサッカーを貫き全力で戦い抜いてほしいと思います。残りのMJリーグの活躍も期待しています。応援を宜しくお願いします。

アバンジュニアユース試合結果

U-15 MJ リーグ結果

後期リーグ

9月22日(火)～v S 仙台FC ○ 4-1
9月23日(水)～v S FC みやぎ ● 0-6

MJ リーグも残り3節となりました。応援を宜しくお願いします。

10月4日(日)～v S 八木山中学校 会場：県サッカー場
10月12日(月)～v S コパルトーレ女川 会場：松島FBC
10月18日(日)～v S シューレ 会場：松島FBC

新人チーム始動

ついに、新人チームが始動いたしました。新人チームで3年生と紅白戦が9月19日に行われました。今まで一緒に練習する機会の少なかった1年生と2年生。試合前のミーティングの中では普段物静かに感じる2年生もこれからチームを引っ張って行こうと、自分の意見をはっきりと言っていました。お互いに自分たちのやってきたことの自信から時折、言い合いになる場面も見受けられました。ですが、自分達の意見をはっきり言えることはとても良いことです。みんなが同じ目標に向かって頑張っている証だと感じます。3年生には技術の面でもまだまだ敵わないですが、これからの可能性を強く感じさせる、素晴らしいサッカーでした。これから1年生がやってきたこと、2年生が3年生と一緒にやってきたことをしっかり融合させ、『アバンらしい面白いサッカーを常に展開し強いチームになっていきます。』これからも宜しくお願いします。



第15回
アバンがわらばん
ジュニアユース
2015年10月号



新人戦 試合日程

10月10日(土)～v S 仙台フェニックス 会場：北中山
10月24日(土)～v S FC みやぎパルセロナ 会場：色麻町
11月1日(日)～v S ディオパーク 会場：松島FBC
11月21日(土)～v S AC エボルティーボ 会場：松島FBC

U-13 みちのくリーグ結果

後期リーグ

8月31日(日)～v S FC レガッテ ○ 9-0
9月6日(日)～v S あだちFC ○ 5-1
9月12日(土)～v S 会津サントス ● 2-7
9月21日(月)～v S 山形JY 庄内 ● 1-7

U-13 リーグでは、連敗が続いていた8月から、やっと勝ち星をつけることが出来ました。サイドを広く使い相手陣地深く使う展開から、毎試合得点をしっかりと決めることが出来ています。

FC レガッテ戦ではリーグ戦での最多得点試合で勝利しました。3連勝とはならなかった会津サントス戦では、先制されては追い付きという展開で2-2に追いついたのですが、急に失速してしまい敗れてしまいました。だが、次の日の練習から早い切り替え、さらに球際がとて厳しくなり、意識の変化を感じることが出来ました。さらに、モンテ庄内戦を終えて、『今まで一番良い内容の試合だった。けど、後半になって走り負けて、決めるところで全然決められなかったから負けた。』などと選手が話しているなど、結果以上に今までと比べて、強い相手に対して、自分たちのサッカーでしっかりと戦えたという試合でした。

これからは1年生だけのポジション争いに加え、新人戦では、2年生と1年生の厳しい競争が始まっていきます。1人1人が競争に打ち勝ち、全員で目標に向かいしっかりと取り組んでいきます。



ある選手のサッカーノート

ジュニアユースの重要な取り組み、『サッカーノート』。サッカーノートの中には、彼らの熱い思いがたくさん詰まっています。サッカーノートを活用することで、良い習慣を身に付けることができます。さらにサッカーノートは、『自分を見つめ直す』自分のためのツール。そして学習やサッカー、私生活の悩みや相談を書くコーチとのコミュニケーションツールです。自分自身と向き合い、自分自身を知ること、コーチとコミュニケーションをとるなど、最大限にサッカーノートを活用することで自分自身の成長、そして成功への近道となります。ある選手がリーグ戦後に書いたサッカーノートを紹介します。

大会・・・みちのくリーグ

相手・・・ベガルタ仙台

テーマ・・・冷静さ

〈悪かったこと〉

勝ちたい気持ち、スタメンで出れる喜び

今日は、相手がベガルタ仙台ということで強豪に勝つこと、冷静にプレーできなかつたし、いつものようにプレーできなかつたと思う。そして、試合に出れる喜び、試合に出ていない人の気持ちを考えないでプレーしていたから、追いつけるのに走らない人まかせなプレーが出たのだと思う。もっと試合に出ることに喜びを感じ、試合にたくさん出れるように本気で死ぬぐらいの気持ちでプレーする。

止める 蹴る

この小学生からやっている止める蹴るはとても重要なことで、この差が少しでもあると、勝敗も変わると思う。この止める蹴るを正確に行っているベガルタはミスが少ないから、マイボールの時間が多かったから、失点も少なかったのだと思う。

名前(高田将希)



このノートは、『試合に出られる喜びを感じる』というサッカーを始めたばかりの原点を振り返ることができています。今まで試合に出ていたから、常に知られて当たり前ではないということ。常に選手は感じながら日々の練習に取り組むことは大切です。今は知られていなくても、最後まで努力することを怠らなかつた選手が最後にピッチに立つことが出来ます。報告メールのコメントの中に『今日は、本気で相手を止めて、死ぬ気で走ってプレーしていなかった。もっと自分を追い込んで、強くなれるように明日から、本気でプレーします。』というコメントがありました。次に向かい気持ちの切り替え、そして、勝ち残るという強い意志を感じ、成長を感じました。他のサッカーノートも紹介していきます。

クラブイベント

9月6日に泉総合運動場での練習後にジュニアの選手と一緒にクラブイベント『ゴミ拾い活動・親子サッカー』に参加しました。普段あまり関わる機会が少ないジュニアの選手とたくさんのコミュニケーションを取ることが出来、とても良い交流の場にもなりました。お互いに名前を教えあったり、ジュニアの選手の手にあだ名をつけられたり、とても良い雰囲気で行うことが出来ました。親子サッカーにも数名のジュニアユースの選手も参加してくれました。小学生に話しかけたり、サポートをしたりする普段見ることのできない選手たちの一面を見ることができ、選手たちの成長する良いきっかけにすることのできたクラブイベントでした。ありがとうございました。



コーチからの豆知識

先日、ある選手との会話の中で『足首を捻挫してしまってアイシングするように言われて、水でずっと冷やしておけと言われてたんですけど、アイシングってどのくらい冷やせばいいんですか。』と質問を受けました。普段何気なく使っているアイシングという冷却行為には、実は外傷時に用いられる『アイシング』とコンディショニング時に用いられる『クーリング』と2種類の表現があります。

まずは、選手から出た『アイシング』を用いる場面として多い、捻挫の場合では、ビニール袋に氷を敷き詰めて、袋の中の空気をしっかりと抜いてから冷やしていきます。アイシング時間は15分間を1回の目安に行います。15分間冷やしたら、15分間アイシングを中断させます。この繰り返しを2,3回繰り返します。このとき、ただ水を患部に当てておくだけではなく、しっかりと冷却するためにも氷の入っている袋や氷嚢などをラップ(サランラップでも可)やバンテージなどでしっかりと固定、圧迫することが重要です。アイシングで大切なことは、冷やしている患部の感覚が麻痺している状態で終了することですが、長時間冷やしている状態を続けてしまうと、凍傷になってしまう可能性があるため30分以上は連続で冷やさないようにしましょう。

次に、コンディショニング時に用いられる『クーリング』は、スポーツのパフォーマンスアップが目的です。スポーツで上りすぎた筋肉の温度を適正温度まで下げ、疲労回復や筋肉痛軽減が目的となってくるので、外傷時のアイシングとは方法が異なります。クーリングの方法は、5～10℃くらいに冷やした水で冷却すると効果的です。筋温を下げすぎると筋感覚の低下が起こってしまうので膝の外側など神経が表層を通過している部分では、タオルなどを当てて水で冷却をします。また、紙コップに水を凍らせた物でアイスマッサージを行うことが効果的です。日々のケアは、良い選手になるための大切なことです。練習後から実践してみましよう。

リフティング研究部から

★藤原磨王くんからの挑戦状

アバンジュニアユース『リフティング研究部』では、『サッカーを楽しむこと』『ボールコントロール技術の向上』を活動目標に、日々鍛錬をつんでいます。今回は、初の中1年生からの挑戦状です。中1年生のリフティングの練習メニューの中で一番難易度の高い技になっています。まだまだ、できる選手も少ないですが、基準の一つとなっているメニューの一つです。

※U-13 リフティング課題

- ①足裏を地面につけたままインステップでバウンドさせる。
- ②足裏を地面につけたままインサイドでバウンドさせる。
- ③足裏を地面につけたままアウトサイドでバウンドさせる。
- ④つま先を地面につけたままヒールでバウンドさせる。

リフティング研究部は皆さんからの挑戦を楽しみにしています。今回のリフティング課題にもぜひ挑戦してみてください！

「コーチから何かプレゼント」

コーチの前で成功すればクリア！課題は、藤原くんに直接聞くか、実際にやっている動画をホームページで見てください！アバン公式ホームページの『What's new』にプレー動画をアップしています。

