

選手の成長の秘訣!

アバンジュニアユースの取り組み

基本活動の中から自分磨き

アバンジュニアユースでは徹底して取り組んでいる活動があります。それは練習場や試合会場などでの整理整頓や挨拶です。整理整頓ではバッグの揃え方や脱いだ後のジャージのたたみ方、水筒や靴の並べ方などを細かに行っています。挨拶では表情やお辞儀の仕方、お辞儀の深さや角度に気を配って行っています。できていない選手がいた場合はコーチから指摘することもありますが選手達同士でも指摘し合い、



改善しています。このような取り組みは『コーチに言われたことだから』や『決まっていることだから』という考え方で行っているわけではありません。なんで徹底して行うのかしっかりと行う意味を理解して行っています。それは整理整頓を行うことで人の嫌がることややりたがらないことを自ら行うことが出来るようになり、人間性が磨かれること、挨拶を通して相手に敬意を払う大切さを知ることによって人間性が磨かれることです。アバンでは人間性を磨くことでサッカーのプレーにもつながってくると信じています。 現状として完整にできているわけではありません。しかし、試合会場で他のチームの方々から整理整頓や挨拶について、お褒めの言葉を頂き、良い評価をして頂きました。 選手達にとって良い影響を与えている証拠です。

コーチ達は最手達の成長のためにこれからも整理整頓や挨拶について厳しく指導していきたいと思います。

そして、この取り組みはアバンツァーレの伝統の一つでもあるので選手達と共に大切にしていきたいと思います。





●最近あった嬉しい出来事。

6/14(日)にジュニアユースU一件,15の練習がありました。そのときに去年の卒業生である前キャプテンの鶴岡響君を始め、藤田光樹君、小板泰河君、早坂殿希君の4名がテスト体みの貴重な勉強時間を割いてわざれざ挨拶しに来てくれました。



久々に一緒にプレーをしましたが4人の成長ぶりにはびっくりしました。特にフィジカル面が強化されていて何度か当たり負けをしてしまいました。卒業生の成長を見ることが出来ると嬉しいですね。何よりも卒業後も戻って来れる場所があるなんてすばらしいです。



ほんとにアバンツアーレは未晴らしいチームなんだと改めて実感しました。

最後に卒業生を代表して場間響君から『君たちの成長を見ることが出来て嬉しいです。そして、突然来た自分たちを快く迎え入れてくれてありがとうございました。色々な壁にぶち当たる事もあると思いますがこれからも良いチームを築き上げていってください。」という嬉しい言葉を頂きました。卒業生の皆さん、またいつでも遊びに来てくださいね!アバンツアーレのみんなと待っています!

このような挨拶や整理整頓につい ての取り組みは選手達だけではな く、コーチ達も本気で取り組んでい ます。ビブスの干し方や雑巾の干し 方(裏表、角をきちんと揃える、頭 ぞろえを守るなど)車両の清潔さと 安全性を保つために毎週日曜日にバ スの洗車を行っています。そして毎 月一回、車両に異常が無いか点検し ています。見えるところはもちろん のこと見えないところも清潔に保つ という信条のもと行っています。コ ーチたちもただ口うるさく言うだけ ではありません。 コーチたちも人間 性に磨きをかけるため、日々努力を しています。コーチたちもサッカー 以外のところから成長すると信じて います。選手の皆さん、コーチたち

と共に成長していきましょう。





ジュニアユース 門 2015年7月

2010年7月5

「アバンかわらばん」前書き

今回で『アバンジュニアユースかわらばん』も 12 回目となりました。今回の『アバンジュニアユースかわらばん』で伝えたいことはサッカーだけを頑張れば良いのではなく、サッカー以外の面での取り組みや活動も大切ということです。

サッカーのようなチームスポーツは個人スポーツとは違い、人と関わることが多いため、個人スポーツ以上に感情や人間性が表れてきます。そこで日頃から人間性を磨くための良い習慣が必要になってきます。

日頃から整理整頓や挨拶を通して人間性を磨いて いれば、必ずサッカーのプレーにも磨きがかかるは ずです。皆さんもぜひサッカー以外の面で磨きをか けてみてください。

◎ジュニアユースの基本方針。

く ジュニアユースの基本方針 >

自主学習

1日90分以上行う。必ず机に向かう。 もちろんプラスアルファもOK!

白士トレーニング

1日60分以上行う。コーチから課題を与える場合はあるが自ら 工夫を重ね、自らアイディアを出して取り組む。

コーチ人の毎日の報告

メールで毎日コーチに一日の活動報告を行う。『良い習慣』を身につけていくための取り組み、一日を振り返ることができる大切な取り組み。

サッカーノート

ノート2冊を用いて毎週日曜日にコーチと交換する。 あくまで自分の成長の為、自分を省みるツール。

※『夢中になれるチーム活動を、選手とコーチで共に作り上げる』 『良い智慎を身につける活動を共に考える』『自分だけではない。 共に勝つ!』そして、あくまで『やらされてやるものではない』と いうことが重要。『自分の成長の為』『良い智慎』を獲得する活動で す。もちろん、コーチからも、ねばり強く指導、アドバイスしてい きます。



●あの頃の仲間は一生の宝物。●リフティング研究部から。

こんにちは青木コーチです。 青木コーチには毎月楽しみにしていることがあります。それは小学校時代から高校時代までサッカーを通して一緒に戦ってきた仲間たちとフットサルをすることです。青木コーチは6月5日にスポーツパーク松森というところでその仲間たちとフットサルの大会に出てきました。8チーム参加で2グループに分けられての



1チーム3試合ずつのリーグ戦を行いました。この大会には毎月参加しています。毎回2位や3位といった結果でギリギリのとこるで優勝を逃していました。前回や前々回の敗囚としてスタミナ不足で試合の後半の方になると走れなくなるというものでした。今回は最後まで走り抜き、絶対に優勝すると強い気持ちで臨みました。結果はなんと全勝し優勝することができました。優勝したことはもちろん嬉しかったのですがそれ以上に小学校時代からの仲間たちと大人になった現在でも勝利を共に分かち合える喜びの方が大きかったです。コーチがこの出来事から伝えたかったのは一緒に戦った仲間達は一生の宝物ということです。そこでアバンのみんなには今の仲間たちとの繋がりを大切欲しいと思います。大人になっても繋がっていられる、そんな関係を築き上げて欲しいと思います。

ゆアバンジュニアユースU-13。

アバンジュニアユースは、5月からのは、5月からのくり一つで20世界というででは、1000円で20世界では、1000円では



に先制点を決められながらも、勝ち越し、さらに追いつかれるといったシーソーゲームを展開し、前半を2-2で終えました。後半に入り、勝ち越すことが出来、最後まで1点を守りきることが出来ました。この続り合った試合で勝ちきった勝因には、選手達の頑張り以外にも荷物の整理整頓、さらに選手達が自ら試合会場の周囲をゴミ治いを行っていました。サッカーのプレー以外の行動が勝利に結びつくことを選手達自身が証明してくれました。

選手達が行っていたゴミ柿いでは、施設の人から『わざわざ、仙台からサッカーの試合に来ているのに、自分達でゴミ柿いをするなんて本当に感心します。ぜひ、また来てください。ありがとうございます。』という感謝の言葉を頂きました。

まだまだ長い、U-13みちのくリーグの中で選手達1試合ごとに成長し、1つひとつの行動が良いプレーや良い結果へと結びついていけるように頑張っていきます。応援、よろしくお願いします。

U-13みちのくリーグ結果

前期

5/10日(日)~ vs モンテディオ山形JY村山 1-9負け 5/17日(日)~ vs ベガルタ仙台JY 2-8負け 5/31日(日)~ vs FCRegate 4-1勝ち 6/7日(日)~ vs あだちFC 4-1勝ち

6/ 7日(日)~ vs あだちFC 6/14日(日)~ vs 会津サントス

★川部空輝くんからの挑戦状 • パート4

アパンジュニアユース『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。今回のリフティング課題も川部空輝君からのオリジナル課題になります。

※空輝君オリジナル技

の右インサイドから左インフロントに当てて浮かせる

② 学いたボールをそのまま世界一局 ③ 右のお尻とかかとの間で挟む

④左のかかとでボールを上げる

⑤キャッチ

最近の空輝君は技研究のおかげでテクニックに磨きがかかり、サッカーのプレーで良い成果を上げることができています。アパンの皆さんも空輝君のように研究を重ね、テクニックに磨きをかけてください。そして最近では練習前の時間や練習後の時間に課題に挑戦する選手が増えてきています。このように挑戦者が増えるとリフティング研究部としては嬉しい限りです!

リフティング研究部は皆さんの成長を楽しみにして 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、部長・川部くんに直接聞くか、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'new』にプレー動画を アップしています。



©フィジカル研究部から。

こんにちは。フィジカル研究部顧問の青木コーチです。前回、 超回復の話の中でトレーニング後の休息を取ることが大切という お話しをしたと思いますが今回はその休息の取り方としてリラク ゼーション法の一つである自律訓練法についてご紹介します。自 律訓練法はドイツの精神件医シュルツによって開発されたもの で、心身を効果的にリラクゼーションさせる代表的な方法です。 これは『身体をゆるませて、心をほぐす』という方法で、身体の 都位ごとに力を抜いていき、リラックスした時の身体を意識的に 再現して体のリラックス状態を作り、その精神面への影響を期待 するというものです。

もともとは心身症の治療として発展したものですが、ストレスや 緊張を知らげる効果があることから、健康増進法としても広く一 般的に用いられ、スムーズなよりよい睡眠に等き不眠を解消する のによいともいわれています。心身がリラックスする時はまず、 手足の筋肉が弛緩します。これは、なんとなく手足が重たいとい う状態です。次に、筋肉が弛緩すると血流がよくなり、足の皮膚 の温度が上がって暖かさを感じるようになります。これを、危能 の方から手足が重い、暖かいと自己暗示を加えることで本当に心 身がリラックスしてくるわけです。この訓練法は標準練習が段階 的に公式化されているため、誰でも自宅で簡単に行うことができ ます。皆さんもぜひ試してみてください。

※自律訓練法では、特有の生理的変化や意識状態(めまい、脱力 感など)が生じることもあるため訓練の後は必ず消去動作(取り 消し動作)を行います。

※消去動作

3-2 勝ち

①両手の開閉運動 ②両肘の風伸運動 ③大きく背のび深呼吸



体全体の筋肉が弛緩しやすいような姿勢がベスト。 椅子に深く腰をかけた姿勢や布団の上で仰向けになって行います。