



夏季強化合宿U-13



先月号に掲載した2、3年生の強化合宿に続き、1年生も強化合宿を行いました。1年生は、7月31日から8月2日の2泊3日で、山形県の鶴岡市で開催されたチャレンジカップに参加してきました。1日に公式戦とトレーニングマッチを含めて5試合行い、3日間合計で15試合行うことが出来ました。さらに試合後には、紅白戦を行うなど1日中サッカー漬けの3日間を過ごしてきました。今回の合宿で自分たちの課題の一つひとつ向き合うことができました。まずは、徹底的にドリブルにこだわり、ボールを運ぶ力、局面を打開する力をしっかりと身に付けるために試合という実践の中でたくさんチャレンジしていくことを意識しプレーするようになりました。最初は、選手も普段と違うサッカースタイルに戸惑いながらもボールを持てば、常に「チャレンジ」を意識し取り組んでいました。その結果、相手は中学2年生と上の学年のチームに対してボールを長く支配する展開の試合を多くできるようになりました。自分達のカリカとして常に発揮できるようになるまで継続してドリブルにこだわっていきたいという選手たちからの発言を聞き、意識の変化を感じることが出来ました。

毎日の食事では、試合よりも走り込みよりも辛い、自分自身との闘いを繰り返していました。「残さず食べる」と最後まで食事と向き合い闘っていました。特に2日目の夕食では、カレーライスと串カツにメロンという美味しいそうてたまらない食事に対して食べきれずに最後まで、藤原まお君と長田ようた君の2人で奮闘していました。食べることもトレーニングとして、サッカーと同じぐらいたくさん食べて強い身体を作るために、しっかりと取り組んでいく必要があると感じました。

ちなみに、日本代表でも活躍している本田圭佑選手は、幼いころから24時間サッカーのことだけを考えてきたと言っています。サッカーで強くなるために勉強もする。食事もしっかり食べる。睡眠もとる。などと、やることすべてがサッカーに繋がると考えてどんなことにも取り組んでいたようです。

今回の夏季強化合宿では、たくさんの成果と課題が見えた合宿になりました。一つひとつクリアして行けるように、これからも選手と共に取り組んでいきます。

アバンジュニアユースU-14,15

8月に入り、MJリーグ後期戦が始まりました。ACエポルティーボ戦、ACアズーリ戦と2試合行いました。惜しくも2試合とも負けてしまいました。満足のいかない試合結果となってしまいました



が、試合内容では満足のいく所も多かったです。負けてはしまいましたが、選手たち自身は勝てない相手ではないと確信しています。そして、次に戦うときは「絶対に負けない」と断言しています。それほど、この2試合から得たものは大きいと感じています。負け方にも良い負け方と悪い負け方があります。今回の負けは良い負け方になったのではないのでしょうか。まだまだ後期戦も始まったばかりです。さらに高円宮杯も始まります。勝ち進めばMJリーグで負けた相手とも戦うこととなります。高円宮杯では優勝するつもりです。選手の皆さん、コーチと一緒に全力で戦い、勝利を掴み取りましょう。

選手たちの良い習慣

第14回
アバンがわらぼん
ジュニアユース
2015年9月号

強化合宿の試合終了後に会場で、選手たちがゴミ袋を持ち、複数のグループに分かれてゴミ拾いを行いました。普段から試合会場や練習会場でゴミ拾いを行っている習慣が表れました。チームでは、「気づく力」を高めるには、サッカーだけではなく、サッカーとは直接関係のないことも重要と考え取り組んでいます。その一つとして、「使った場所は来た時よりも美しく」と考えています。

選手たちは話をしたり、カエルを追いかけたりと、楽しみながらゴミ拾いを行いました。会場を担当して下さっていた学校の先生からゴミ拾いをしてしている選手たちの光景を見て、「サッカーだけでなく、選手たちの意識の高い取り組みは、素晴らしいですね。ありがとうございます。」という言葉頂きました。普段から「継続することは、成長するために一番大切なこと」というのを信念に行っています。

選手たちが「意識高く」「自ら考え」「仲間に発信し」「行動する」ことが、サッカーにとっても大きくやることをしっかりと実践しています。これからも良い行動を自分たちの習慣と自分自身の成長に繋げていきます。さらにコーチも選手と共に成長していきます。



アバンジュニアユース試合結果

U-13みちのくリーグ結果

前期	7月19日(日)～v S山形FC	●1-2
後期	8月9日(日)～v Sベガルタ仙台JY	●1-16
	8月11日(火)～v Sモンテディオ山形JY 村山	●0-8
	8月22日(土)～v Sエスパレード磐山FC	●3-4

U-13リーグでは、連敗が続いています。前期戦の9人制から11人制のサッカーに変わり、大きくスペースを使われてしまうことが多くありました。だが、選手たちは夏季強化合宿からの取り組みである、ドリブルの徹底強化に取り組んでいます。突破力をしっかりと身に付けて、ピッチを広く展開していくサッカーに移行するためにも、今はドリブルを中心したサッカーで勝つこと。勝つことへのこだわりをしっかりと持ち、取り組んでいきます。アバンジュニアユースの2、3年生のようにこだわって取り組むことで確かな高い技術が身に付くと確信しています。そのためにも選手たちと共にチャレンジすることを繰り返し、確かな技術を身に付け、後期戦の残るこれからの試合で多くの勝ち星を積み上げられるよう取り組んでいきます。応援よろしくお願ひします。

U-15 MJ リーグ結果

後期	8月8日(土)～v SACエポルティーボ	●1-3
	8月16日(日)～v SACアズーリ	●0-5

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には、『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になります。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。ある選手が夏季強化合宿中に書いたサッカーノートを紹介します。

<8月1日 合宿2日目>

試合をして、最後に紅白戦をした。自分がいたチームは、先制されたがパスをちゃんとつなげていたと思う。密集するサッカーはあまりできていなかったが、フィールドを広く使っていたと思う。僕は、裏へ抜ける動きができていたと思うので良かった。相手はこの前に試合をしたばかりということもあるが、最後にへんは足が止まっていて、密集が作れていなかった。

今日は、公式戦と練習試合で合計で10点取ることができたが、ミーティングの時に得点パターンが同じだったと言われたので、もっと面白いプレーをしたい。また、相手をドリブルで抜くとき、すべてフィジカルとスピードだったので、テクニックでも抜けるように頑張りたい。

<8月2日 合宿最終日>

話し合いをした後にもう1試合した。そのチームは外から見ていてもおもしろいプレーをしていた。ぼくも後半途中から出たが、ヒールリフトなどを試合でも何回もやっているのですごく面白かったです。

この合宿を通して、いろいろなことを得ることができた。ドリブルしている味方にカバーにつくことだったり、パスの意識だったり、などなど。このことを忘れずに継続してやっていき、みちのくリーグでも4位以内に入れるように頑張りたい。

このノートは、合宿中の2日目と最終日に書かれていたものです。自分自身の課題を理解し、次への前向きな気持ちを書かれています。さらに選手のモチベーションの高さや自己分析力の高さが感じられます。中学生になってから本格的にサッカーの始めた彼のノートを読んで、これからもっと活躍する姿を感じさせられるサッカーノートです。

青木コーチの嬉しい出来事

皆さんこんにちは。突然なのですが、青木コーチは8月12日に誕生日を迎え、22歳になりました。そして、たくさんの嬉しい出来事がありました。

まず始めは、テクニカル練習が始まって集合した時に、ジュニアユースの選手たちが歌で祝福してくれました。そしてある選手がその練習後『青木コーチ誕生日おめでとうございます。一年生皆からのプレゼントです。』とプレゼントを頂きました。誕生日を覚えてもらえていただけでも嬉しいのに、プレゼントまで準備してくれていることに感動のあまり泣きそうでした。

その後、高校時代の仲間や先輩方とバーベキューを行い、誕生日を祝っていただきました。その途中に突然、先輩達が買い出しに行ってくると出かけてしまい、戻ってきたら、サライズケーキを準備してくれていました。その後はお決まりの顔面ケーキ！後始末は大変でしたが、とても楽しいサプライズでした。

アバンツァーレの皆さんや高校時代の仲間たちに祝福され、とても幸せな一日となりました。青木コーチは、素晴らしい仲間たちに囲まれて、とても幸せです。皆さん、最高の誕生日をありがとうございました。

また、来年も期待しています(笑)



コーチからの豆知識

最近、コーチは選手たちとの会話の中である事がとても気になっています。それは、子供たちが『プロテインを飲めば筋肉がつくと思いついてる』ことです。

『プロテインを飲んでいけば筋肉がつく』なんて、そんなことはありません。プロテインを含むサプリメントは日本では、『栄養補助食品』とも呼ばれています。普段の食事の中では、必要な量の栄養を満たしていないことがたくさんあります。そのため不足している栄養を補うことが一番の目的です。

サプリメントには、もう一つの役割があります。それは、『競技力を高める戦略的な補助食品』という役割です。『筋肉をつけたい』などの目標を効率的に達成するためにサプリメントを利用します。ただ栄養を補助するだけでなく、どのサプリメントを、どのような目的で、いつ、どのくらい摂取するかによって、サプリメントは戦略的な補助食品となります。栄養の摂取によって、カラダづくりや運動能力に大きな差が出てきます。『筋肉をつけたい』などの目標が定まったら、そのためにどんなトレーニングをし、どんな食事をするのか、それによって摂るサプリメントの内容が違ってきます。トレーニングレベルや食事内容に合わせて、不足していると思われる栄養素を補うことを目的にサプリメントを選び、活用することが大切です。

筋肉をつけて競技力を上げるためには、練習と食事、そして休養のバランスが大切です。サプリメントだけに頼るのではなく、普段の食事からバランスよく食べることを、さらにたくさん食べることも意識していきましょう。食べることも練習の一つです。もしも、プロテインを選ぶときに迷ったら、コーチに聞くこと自分に合ったプロテインがわかるかもしれませんよ。

放課後等デイサービス

AVANZARE Sports

『放課後等デイサービス』とは、小学生～高校生までの発達に心配のある子供や障害のある子供を、学校の放課後や休みの日にお預かりし、生活能力の向上や訓練を行うものです。15年間のアバンツァーレで培ってきたスポーツ指導を活かし指導に取り組み、地域社会に貢献するつもりです。

今回のアバンツァーレスポーツでは、練習について厳しく指導を行いました。挨拶や整列など試合の始まりから終わりまでの一連の流れを学びました。選手たちは、10月に行われる第8回知的障害児者サッカー競技会の全国大会の試合に向けてモチベーションを上げて取り組んでいます。

また、最近では、小学生の選手コースと試合も行い経験を積んでいます。様々な経験を積みサッカーはもちろん、人としても成長できるように取り組んでいきたいと思えます。

リフティング研究部から

★川部空輝くんからの挑戦状・パート5

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、日々訓練をつんでいます。

※空輝君オリジナル技

- ①世界一周
- ②世界一周の途中でヒールキック
- ③頭に載せる
- ④世界一周



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、部長・川部くんに直接聞くが、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。