



# アバン仙台 Jr. Youth News

第26回  
2016年 11月号

## 高円宮杯終了、そして3年生の引退



### 最後の練習での1枚



### 受験勉強がんばれ！！

3年生最後の公式戦である高円宮杯は2回戦で敗退となりました。1回戦の相手は大河原中学校。夏に練習試合をしたときは結果も内容も散々なものになってしまったため組み合わせが決まった時は、正直厳しいなと思いました。試合では、序盤に緊張からか守備面で硬いプレーが多く、いい流れを引き寄せれずにいました。しかしボールに対してのアプローチを改善して徐々に流れを引き寄せます。ボールを保持しチャンスを作り始めると、裏へのいい抜け出しから先制点。その後何度も取めるも決定機を外したりと追加点を奪えずにいましたが、少しラッキーな判定でPKを獲得。これを冷静に決めて試合を優位にすることが出来ました。終了間際コーナーから1点を許しヒヤッとしましたが逃げ切りに成功、2-1で勝利をおさめ2回戦に進みました。

2回戦の相手は2部に降格してしまったリーグ戦でも特に苦手な相手だったアズーリ。試合序盤リズムを掴むも決定的なところまでは持って行けません。するとアクシデントから失点、同時に怪我人も出てしまい自分たちはそこからバタバタと崩れてしまい、逆に相手は押せ押せの体勢に入り、最終的には0-7で2回戦敗退となってしまいました。

3年生は翌日の練習で引退となりました。2・3年生で行う最後の練習は5チームに分けてのリーグ戦を行いました。2・3年生ともにお互いリフレッシュされた様子でまるで小学生のように楽しんでいました(笑)。優勝チームにはハロウィンシーズンということもあり、ささやかではありますが、コーチからお菓子の詰め合わせをプレゼント。「ええ～」となるかと思いきや、こちらら意外に好評で負けチームからは景品を盗もうとする選手も(笑)。最後は2年生から3年生へ、3年生から2年生へとお互い照れながらメッセージを贈り合い終了となりました。

3年生の皆さん、これから高校受験に向けて大変な期間を過ごすことになります。なかなか思うように成果が出ないこともあるかもしれませんが、でもコーチはやるだけやってみれば、それでいいと思っています。受験に成功すれば自分の頑張りを喜べるし、もし受験に落ちてしまっても、それはそれで次へのステップです。人生のすべてが決まるわけでは全くないので恐れずにチャレンジしてください。

## 今後のジュニアユース

というわけで3年生が引退し、これからは1・2年生が主役となり、ジュニアユースは活動していきます。試合での改善すべきことはたくさんある中からまずは二つの課題を主に取り行きます。一つは守備の改善、ボールを奪うことが得意なタイプの選手が少ないので試合で上手く主導権を握れません。個人戦術とグループ戦術をしっかりと叩き込み解決していきたいと思えます。2つ目は個人の戦いではなく、チームでの戦いを意識すること。どうも個々の感情でプレーする場面が多く、象徴的な場面としては『自分はこう思った、何で合わせてくれない?』といった主張で終わる時が多々あります。これでは当然試合を上手く運べることはできません。

上記の2点を修正するには土日の活動だけでは足りません。平日のテクニカルからこれらを意識させチームの向上に力を注いでいきます。

公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン



貧困の世代間連鎖を断ち切ることを目的としている、「公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン」に加盟しました。これにより、東日本大震災等で被災したご家庭にチャンス・フォー・チルドレンからクーポン券が配られ、当クラブの月謝などをそのクーポン券で支払えるという制度を利用できます。子ども達のために出来る事を取り組んでいきます。

# imagine play the football

サッカーが上手くなる一つの方法を紹介します。誰でも簡単に、場所も時間も関係なくできることです。それは『**イメージトレーニング**』です。おそらく誰もがやったことがあるでしょうし、本当にそれで良くなるのか？と疑問をもつことでしょう。しかし、こんな研究結果があります。アメリカの大学で行われた実験で、バスケットをしたことがない学生を集めてフリースローの成功率を計ります。その後3グループに分け、それぞれ2週間で別の課題を与え、2週間後にどれくらい成功率が上がるかを計測します。グループの分け方は以下とします。

- A. 毎日1時間練習する**
- B. 何もしない**
- C. 成功するイメージを描く**

2週間後、結果はどうだったかというところ...  
Aのグループは2週間前に比べて**41%**の進歩がありました。一方Bの何もしないグループはやはり進歩なし。そしてCのイメージトレーニングのみを行ったグループは、何と**40%**の進歩がありました。専門家によれば、練習した人とほぼ同じ結果を残せたのは、頭の中で描いたイメージに失敗がなかったから、との事です。以上のように良いイメージをするだけで上達することが人間にはできるらしいです。なかなか上手くプレーできないと感じる選手も、または怪我で長期離脱している選手でも出来ることです。個人が習得すべきプレーや、チームで共有すべきプレーをどんどん想像しましょう。きっと今よりも想像するだけで上達の幅が広がるはずです。

## 1年生の注目選手

今回、コーチが皆さんに紹介するのは、1年生の浅見玲太くんです。とても愛されるキャラクターで、移動中のバスの中や、皆で話している時にも笑いをくれるチームに欠かせない存在です。



玲太くんのポジションはサイドなのでたくさん走ったり、ディフェンスのバランスをサイドから指示する役割もあります。また、走力を使ってゴールを演出し、時には自らゴールに向かうダイナミックさも必要となります。今のところはパスでボールを動かすところを彼なりに挑戦していますが、「観ること」と「判断力」を磨き、そこにパス制度もついてくれば、より素晴らしい選手になるはずです。

## 玲太くんからのコメント

U13リーグが後期終盤に入りチームのコミュニケーションも少しずつとれています。失点の多くがパスミスや球際で負けてしまうことからなので、チームとして「言葉」を掛け合うことを大切に勝てるように取り組んでいきたいです。今後は、チームの得点に絡めるようにオーバーラップも積極的にチャレンジして勝利に導ける選手になりたいです。

# 2016 カメイカップ 1年生、他県の試合を観戦



10月9日・10日の日程で開催されたカメイカップを中1選手と観戦してきました。この大会は、U15東北サッカー選抜大会であり、東北6県の選抜チームが集結し、選手才能発掘と東北地域のサッカーの課題を発見し、発展方法を模索する場として毎年開催されています。今回、観戦したのは福島県 VS 青森県の試合です。試合開始から青森が2タッチのシンプルなパスサッカーでサイドから攻撃をつくり、福島が攻撃を受ける時間帯が長くなります。徐々に福島のDFとMF間の選手との間延びができ、青森の選手がそのスペースでボールを拾い展開する時間が長くなるとCBとSBの選手の距離も延びてその隙間を突破され2失点。前半終わりに積極的なシュートチャレンジからこぼれたボールを押し込み1点返して折り返します。

後半からは流れが一変します。福島は見事にディフェンス面を修整してきました。全選手がプレスを連動・連続して奪いに行くことで、徐々に青森の攻撃が機能しなくなり、青森選手の足が止まります。選手同士の距離は開き、前半とは逆の立場となり、福島のシンプルなパスとフリーランで後半終了間際までペースを握ります。青森に主導権を譲らせることなく、気が付けば福島が逆転勝利を手にしました。

今の中1の選手にとっては是非とも見るべき良い試合を観れました。観戦後にはグループをつくりディスカッションして発表する時間を設けました。話せたことでこれまでの活動と結果、これまでの過程を踏まえた上での話し合いで、チームとしての方向性が整理できました。課題はまだまだ山積みですが、今後乗り越えていきたいと思えます。

その後、予定していた練習時間にプラスしてディスカッション内容にも出された「走ること」をテーマに中田中央公園のグラウンド周り約400メートルを20分間走。最高は、鈴木奏くんの11周でした。今後の新人戦、そして来年に向けて強化は始まっています。今回の観戦で感じたことを平日、週末、自主練習の中でしっかり取り組んでいきましょう。

**バス車内でディスカッション****1月ゆっくり走ってから20分の戦い**

## 村上コーチの一押しプレイヤー

コーチがおすすめの選手を紹介するコーナーです。第1回目は、ドイツ代表MFとしてプレーするイルカイ・ギュンドアン。ドルトムントで活躍し、今シーズンからマンチェスター・シティでプレーしています。

抜群のゲームメイクセンスを持つ司令塔です。広い視野に加えて左右関係なく繰り出される正確な長短を織り交ぜたパス。守備面では、的確なポジショニングによるインターセプトとセカンドボールの奪取。おまけに小気味よいドリブルとミドルシュートも兼ね備えるといった体格以外は、完全無欠の司令塔です。怪我が多いのがかなりの難ですが、きっとペップ・グアルディオラの指導で今よりももっと高いレベルのプレイヤーになるでしょう。

