



# アバン仙台 Jr. Youth News 2018年 8月号

第46回

## 2018年度 MJリーグ 最終節に向けた戦い

【MJリーグ 8月の日程】

- 8月11日(土) VS DUOパーク 会場：めぐみ野サッカー場 Cコート  
前回対戦結果(0 : 2) 時間：14時30分キックオフ
- 8月12日(日) VS AC アズーリ2nd 会場：松島フットボールセンター ピッチ②  
前回対戦結果(0 : 3) 時間：14時30分キックオフ
- 8月19日(日) VS エポルティーボ 会場：めぐみ野 Cコート  
前回対戦結果(0 : 1) 時間：13時キックオフ

上記の相手との前回の試合では、DFラインでパスをつなぐ時間が多く、前に進まなかった。そのため、DFラインが相手のゴールに向かって押し上げることができず、相手の奪いにくる勢いに押され、自分たちのミスからカウンターを誘ってしまい失点することが多かったです。

その「前進すること」が足りなかったという反省点から修正しました。それにはまず、自分たちの攻撃を相手ゴールに向けていくことを考えなければなりません。その手段としてFWやサイドの選手が相手DFの背後を狙った攻撃を狙うことで自分たちのDFラインを押し上げる。

それによって高い位置でボールを奪い、連係を使いながらゴールに向かうことにチャレンジできるようになりました。守備に切り替わってもDF背後への対応が落ち着いてできること、粘り強くボールを奪って前に押し上げながら1ゴール奪うことに力を注ぐこともできるようになりました。

今度の対戦では、アバンが攻撃を増やすために競り合ったボールを拾えること。それには選手同士の距離が間延びしないこと、相手FWに簡単にプレーさせずボール奪えることも勝つための条件になってきます。

更に外側の攻撃と中央の選手との連携技術を更に高め、ペナルティエリアに侵入すること。人とボールの動きを意識してプレーします。

※ Facebook でも今後のリーグ後半戦やチームの活動について紹介していきますので、ぜひジュニアユースの情報を見てみてください。

## リーグ戦の結果と成果

07月14日(土) vs 仙台FC アバン1 : 2 仙台FC  
【戦評】

試合前に暑さの中でこそチーム力で勝負してくるチームと伝えスタートしたこの試合。前回の試合よりも右サイドを起点とした攻撃を相手ゴールに向けて行うことができました。

また、評価ポイントとして中央からもペナルティエリアに向かって果敢に攻めたこと。それによってペナルティエリアに進入した鈴木かなた(中3)がファウルをもらい、PKを佐藤さつき(中3)が右隅に決め同点。

この試合、好感触に進めてきた試合ですが後半に暑さに寄る集中力と運動量の減少、プレーが前に動いてもその後がつながらないまま最後には失点という結果でした。

07月16日(月) vs コバルトレ アバン0 : 4 コバルトレ  
【戦評】

アバンが試合後半で出来た高い位置でのボール奪取率が前半から出せていれば、自分たちの試合運びができた試合でした。

この試合、相手が3人で前後左右から奪いにくるチームなので、サイドの選手を高い位置に押し上げ、選手の入れ替わりながらDF背後に抜け出し、ゴールに向かう攻撃を狙っていました。

前半は勢いよくスタートできたように見えたが、1失点目から勢いが崩れ出し、選手なりに丁寧に準備したDFラインが低く、間延びした中盤とDFラインの間に生じた空間を上手く使われることが多くなり、攻撃が前に進まず単調になっていました。

後半は、前半の反省から恐れずに高い位置にDFラインを保ちながら1失点で止まり、攻撃も前半よりさらにゴールに向いていきました。この経験は選手にとって大きいものだったと思います。

07月28日(土) vs 名取一中 アバン0 : 3 名取一中  
【戦評】

この試合、「選手の距離」・「10メートル以内の近い選手たちで運動して奪う」ことに努めながら攻撃では「サイド」と「DF背後」を狙いしました。

前半はアバンのペースペースでしたが、不運にもオウンゴールとなり前半を終えました。ですが、選手も手ごたえを感じていたので、後半もやり方を変えず臨みました。

しかし、相手が横に大きなパス回しとメリハリある縦の使い方に疲労が蓄積し足が止まり出し、攻撃も技術的なミスがつながり2失点。今後は「最後まで走れる精神力」、「タフさ」、「手ごたえを感じたこと」が大事になります。切り替えて残りの試合に準備したいと思います。

## 8月は「自律の精神」が勝負を決める

ここまでの後半戦、例年の同じ時期と比べても異常な暑さの中で戦っています。ですが、それは相手も同じこと。チーム全員による活気、勢いの中でプレーも心も前向きに最後まで走り切り、アバンらしく人とボールがよく動き、勝利を勝ち取りたいものです。

決して諦めてはいません。残りの数試合にも残留の望みは残されています。ここからは、戦術や勝ち方だけでなく、人と人、仲間と仲間がつながることが求められます。暑さの中での戦いでは、疲労からつい仲間に頼りがちになってしまいます。

そのため、「自律」が大事になり、「自分がやる」という意志のもとに仲間に頼ることなく、この夏最後の戦いまでやりきる。共にサッカーしてきた喜びを分かち合えるように、そして、後輩たちにそんな戦う姿を見せましょう。

まだやれる、もっとやれます。もっと走れます。もっと仲間のために声をかけてあげられます。3年間やってきた自分を信じて、仲間を信じて、最後の試合のホイッスルが鳴るまで走り続けましょう。きっとそこから次の目指すべき道につながる想いが芽生えるはず。頑張りましょう。

## U13 活動4ヶ月の状況

中学1年生になってから、早や4ヶ月が経ちました。アバンでの活動も4ヶ月。

その中で強豪チームとの試合や遠征、勉強ではテストなど様々な経験をしてきました。現在は、サッカーの技術向上はもちろん、勉強や1日の過ごし方を個人レベルで考え取り組む時期を過ごしています。そこで、ある選手に4ヶ月が経ちどんな風に考え取り組んでいるのかを聞いてみました！



アバンでの活動を通してまだ4ヶ月くらいしか経っていませんが、たくさんの経験をする事が出来ています。

サッカーでは、少しずつですが、積極的にプレーする機会が増えるようになってきたと感じています。それは、アバンの取組みの1つである「毎日の報告メール」をしていることにより1日の過ごし方を振り返り良い取り組みが出来た、出来なかったと毎日考えるきっかけになり良くていこうと考えるようにもなりました。その成果が少しずつ良くなり続けていることで自信もついてきたのだと思っています。

学校・勉強面では、日々の取り組み方ももちろん勉強・テストについてです。

例えば最近、アバンで行ったテストで良い点数がとれませんでした。チームの中でも高いとは言えず、勉強にも向き合っていないと感じるきっかけにもなりました。勉強については、復習や予習をしっかりと行い改善できるよう頑張っています。

僕は、3年生になった時には、こうしてこういう風になれる様1日1日を無駄にせず取り組んで行きたいと思っています。

中学1年生は、秋田県、山形県、新潟県のチームが集まりホーム&アウェー方式のリーグ戦に取り組んでいる最中で、今後は宮城県リーグ3部にも参戦します。

まだまだ伸びしろがあり、沢山の経験を積みながら「サッカー選手」として『人』としての成長出来るよう毎日の取り組みを継続して積み重ねながら取り組んで行きます！

これからも1日を無駄にせず、取り組んでいこうと思っています。

**Where there is a will, there is a way.**  
**(意志あるところに道は開ける。)**

## 「夏休み」本気で勉強とサッカーに取り組む

アバンツァーレの皆さん、夏休みが始まりましたがサッカーの活動だけでなく勉強に取り組んでいますか？早い選手であれば、8月に入る前までに集中して取り組み、学校からの宿題は終える選手も毎年います。

そして、空いた時間を自分の取り組むワークや塾に当て、更にクラブの活動をするなど充実した時間の使い方をしています。そういった取り組みはアバンツァーレジュニアユースで活動する選手たちも頑張っていると思います。

その中で、中学3年生も勉強の進め方に余裕のある選手となかなかペースや進め方が掴めず苦労している選手もいます。

それでも、平日の塾をはじめ、夏季講習を受けるなど試行錯誤しながら頑張っています。そして選手は現在も公式戦の真っ最中です。

先日の公式戦移動中のバスの中でも高校受験が話題になっていました。この時期はオープンキャンパスも行われ、実際にサッカー部の体験もできる貴重な期間でもあります。

そういったこともあり、周囲が勉強に集中した生活をする一方で、自分たちはサッカーの時間も過ごしている。でもそこで、プレッシャーや不安を感じてしまう選手がいるのもよくあることです。

もちろん、受験生ですから周囲の中学生との競争をするわけなので、そういった感覚を感じるのは当然のことです。ですが、このクラブでの活動をスタートした時から両立することがやるべきことで、今この時期の焦りは要注意です。

自分で伸びていければ自分を信じて自分のペースを守って勉強にサッカーに頑張れることです。

中学1年生の頃から、頑張ってきた選手も努力が成果に出ていると感じる選手もいます。ですが、中には携帯電話が使えるようになり、仲間と楽しめるゲームも流行っているようですが、気をつけましょう。

確かに仲間と共有できる「楽しみ」もあっていいと思いますが、「場」と「時間」を考えると、オンとオフの部分をしっかり持ち、調整して取り組みましょう。

この夏は充実したものとし、精神的にも落ち着いた状態で受験に向かいましょう。中学2年生や1年生も早いと思わず、「受験」も視野に勉強に励みましょう。

それを伝えるコーチにも覚悟がありますが、勉強が苦しくなれば大好きなサッカーの活動にも影響が出てきます。今から少しずつ自分の取り組むペースをつくり、3年間の活動を充実できるようにしましょう。

## 身体づくりのすすめ

今回は身体づくりの基本となる「食事」について話しましたが、今回はサッカーをする皆さんに進めたい運動を紹介します。

コーチも大学生までの活動で特に「膝」と「足首」、「大腿四頭筋」の外傷には悩まされました。皆さんとプレーすることはあってもそれは感じないと思います。

それは、日頃から補強運動などを行っているからです。皆さんもこれから身体がづつづつと、筋肉もついていく前に丁寧に身体を調整していれば、怪我や関節痛などに悩まされることも少ないでしょう。

そこで、皆さんに勧めておきたいのが「ダイナミックストレッチ」です。観たことがあるとすればブラジル体操のように動きながら行うストレッチ運動です。

これについては、ある程度の動きの中で特定の筋肉やそこに関わる部位の柔軟性・伸縮性、筋肉の緊張と弛緩、そして関節の可動域の確保によってサッカーの中の「動きづくり」にもなるのでぜひおすすめします。

例えば、キック場面では前後への脚のスイングによって行われますが、股関節周囲だけでなく、股関節につながる腹筋や太ももの裏かつながるお尻の筋肉など、細かくみればいろいろな筋肉の関わりによって振るという動作は行われています。

そのような動作のパフォーマンスを向上させる、あるいは動きづくりをするものとして、ブラジル体操の中にもシュートを打つように足を前後に振る動きもあります。また、その動作を二人一組で斜めにズれた位置に向かい合い、例えばお互いの左手を肩にかけあいながら片足立ちになり、向かい合っている状態から遠い、つまり右足をスイングします。この時、片足立ちになるため脚全体と上半身の体幹の強さも大事です。

「足を後方に引く、前に蹴り出す」という動作の中にも「筋肉を伸ばし、伸ばしたところから縮める」といった伸ばしたら素早く縮めてパワーに変えるという一連の動作が自由に上手に使えないと自分の体格や現時点での筋力で発揮できるものが発揮できないこととなります。

このように、皆さんは強く、速くなど筋肉と関節、神経までを使ってプレーするので、動かしながら自分の意識した動きに必要な部分を使いこなせることが大事です。使い方が良くなれば関節や筋肉への負担も少なくなります。これからのサッカーの活動でよい動きが続いていけるように取り組んでみてください。

## テクニカルレポート

今回ズバリ！「アウトサイド」コントロールです。そのコントロールのポイントは、「重心の乗せ方」と「姿勢」です。



鈴木 奏  
くん

コーチはこれまで「間合い」などについて紹介してきましたが、力みすぎる選手が多いように思えます。

そのため、「間合い」がいいからこそ実践し、もっとダブルの勝負を楽しんでもらいたいと思い、中学3年生の中で一番アウトサイド抜き方の上手い鈴木かなた君と共に紹介します。以下の写真①と②を交互に見比べながら実践してみてください。

### 重心を「乗せきってしまった」アウトサイド



フェイントをかける目的で矢印が指す方に強く踏み込んでいます。同時に状態が9の字に踏んだ方に倒れています。

この状態からのアウトサイドは逆側への重心とボールの移動が弱く小さい。どちらかというコントロールする足だけで独立した動きになってしまいます。

更には、倒れた身体を立て直すための反動が強くなりスピード感もなくなり、うまく相手に対応された時には、身体を当てられずバランスが崩れてしまいます。そして、次の写真と比較してみましょう。

### 重心を「上手く乗せて逆をついた」アウトサイド



そして②の写真では、上体が起き、股関節とお尻の筋肉が動きやすく、脚を大きく外側に開くことができ、地面を踏む時の足はほどよく踏んで、膝も深く曲げすぎないことで逆側に重心を逃がし、ボールの強くパワーを乗せることができそうです。

1つの局面だけを打開するだけならばいいのですが、でも相手DFにもカバーしてくる選手もいて、突破してくるその方向によってアプローチを狙ってきます。そして、フィニッシュのことも考えると「素早くよい体勢」に持ち込むこと、つまり次のプレーへの動きの運動を狙って突破できることです。

足は地面を踏むものですが、全重心のせて踏むのではなく、5割くらいの踏み加減で残りは、かわす側に逃がしましょう。今後もいろいろ紹介していきますのでぜひ参考してみてください。

## ある選手の成長



菅原 健志郎  
くん

今回紹介する選手は、中学3年生の菅原けんしろう君です。彼は今、チームの中で急成長している選手です。

これまでの彼は、技術がある選手ではあるのですが、精神的な部分がプレーに表れてしまいがちでした。

そのため、いろいろと話してきた中でも、「自信」や「自律」という部分に意識を持ってもらえるように話してから見守ってきました。

それは特別なことではなく、「自分の考えを伝える」、「考えのもとに自ら行動する」という部分です。

取り組みの始めの頃は、気をつかい大変だったと思いますが、試合やトレーニングで積極的に行動してみると、プレーが大きくなっていきました。チームを動かしてくれる堂々とした声、雰囲気をつくってくれています。静観せず行動する貴重な選手に成長しました。こうした選手の成長を今後も紹介していきたいです。