



# アバン かわらばん



アバンツアーレジュニア  
サッカークラブ公式会報誌

2016年 1月

## 第31回アバンカップ開催!

## シュート速度コンテスト!



第31回アバンカップは、シュート速度コンテストをはじめ、過去最大の盛り上がりを見せた大会になりました。その中で、負けられないとても熱い戦いを繰り広げてくれました。普段の練習の成果を十分に発揮し、プレーすることが出来ました。ただ、優勝の歓喜の裏に、悔し涙を流していた選手もいたようです。次回の実戦を期待します。たくさんの皆さんに、ご参加頂きありがとうございました。

- 幼児～2年生の部
- |    |        |        |
|----|--------|--------|
| 1位 | 林やまと君  | 60キロ/h |
| 2位 | 石割そら君  | 57キロ/h |
| 3位 | 磐井れくう君 | 53キロ/h |

- 3・4年生の部
- |    |        |        |
|----|--------|--------|
| 1位 | 横山こうや君 | 72キロ/h |
| 2位 | 岸本いつき君 | 69キロ/h |
| 3位 | 白府きょう君 | 68キロ/h |

- 5・6年生の部
- |    |          |        |
|----|----------|--------|
| 1位 | 後藤たいすけ君  | 85キロ/h |
| 2位 | 根本りゅうせい君 | 84キロ/h |
| 3位 | 鎌田はやと君   | 79キロ/h |

★中里コーチ 103キロ/h



## アバン撃インタビュー! 木曜日・専用室内会場!

『木曜日・専用室内会場の実戦クラスの選手たちに直撃インタビュー!』

木曜日の専用室内会場の実戦クラスは、現在20名の選手で厳しく、そして楽しみながら取り組んでいます。会場は、名取のアバン専用の室内練習場で4年生から6年生が活動しています。特に木曜日は、スポーツ少年団に所属しながらスクール練習に参加している選手が多い曜日です。練習の中では激しい競り合いが起こったり、素晴らしいテクニックを出してプレーする選手が多くいるため、とても楽しく、レベルの高い練習をしています。最近では、逆足でのプレーに、こだわりを持って取り組んでいます。



木曜日・専用室内会場!

### クラブイベント

## ゴミ拾い&親子サッカー

12月6日に名取市十三塚公園でクラブイベントを実施しました。2015年最後のクラブイベントとなりました。親子サッカーでは、全力でサッカーを楽しみました。今後子どもたちの成長に繋がる、楽しいクラブイベントにしていきたいと思っています。2016年も宜しくお願いします。



第53回ゴミ拾い活動!



第33回親子サッカー!



6年生



工藤たつひ君

最近、キープ力がついてきて、所属チームでも活躍できるようになってきました。将来は、バイエルンの選手になって活躍して、親孝行できるようになりたいです。

6年生



三浦なるい君

最近、ドリブルする力がついてきて、相手をドリブルで抜くことが出来るようになってきました。将来は、プロサッカー選手になれるように、レベルアップしていきたいです。

## 次回!

1月17日(日)開催  
会場:専用室内練習場  
15時～ごみ拾い活動  
16時～18時 親子サッカー



# 新・熱血コーチ登場!

## 今冬、アバンに新たなコーチがやってきました!



### 村上優太コーチプロフィール

- ・出身地は? 北海道
  - ・血液型は? AB型
  - ・誕生日? 1月18日
  - ・趣味は? プロレス
  - ・好きな食べ物は? たらこ
- 地元のチームやタイでの指導経験を活かしてアバンで熱血指導をしていきます。

こんにちは! 村上コーチです! 今まで一番印象に残っているプレーは、高校生のころ、とてもクールな試合でしたが、人生で初めてハットトリックを決めたことです。それまでは、パスを出してアシストをたくさんすることが楽しかったけど、その試合がきっかけでゴールを決めることも楽しいと思うようになりました。ですが、ゴールハンターにはなれませんでした。

今までのサッカー人生を歩み、学んできたことの中で一番重要だと感じたことは、「人間性」です。人間性がとにかく大切! 人間性が成長するとサッカーはとても上手くなれます。しっかりと成長できるように頑張りましょう!

最後にアバンのみんなに一言! これから、共にもっと素晴らしいチームを作り上げていきましょう!

## アバン会員参加型企画! 「予想クイズ」&「間違い探し」

今回のアバン予想クイズは、森田コーチとのPK対決の挑戦者の募集を行いました。たくさんの応募の中から挑戦者が決定しました。今回は、PK対決を行います!

## アバン予想クイズ!

アバン予想クイズ! PK対決の結果予想!  
今回の森田コーチと対決するのは、専用室内会場の佐藤そうや君です。そうや君は「コーチには、絶対に負けません!」と強い意気込みをコメントしてくれました。  
3本勝負のPK対決、何対何でどちらが勝つか予想してください。たくさんの挑戦者お待ちしてます! メールの場合は、応募方法に記載しているアドレスにメールをお願いします。

## かわらばん間違い探し!

前回のかわらばん間違い探しは、アバン突撃インタビューの中の会場名に間違いがありました。正しくは、月曜・専用室内会場です。すみませんでした。正解者は、浦山ゆうき君、浦山さきちゃんです。

今月も、かわらばんの誤字・脱字・日時・数字の間違いなどを見つけ、報告した会員にコーチから「何か」プレゼントしたいと思えます!

※申し込み方法はメール申込みのみ。  
※口頭では受け付けません。また、文章表現の悪さについてはご勘弁を(^\_^)  
応募方法は、「会場」「会員名」「予想結果」を記載し [nakazato@avanzare-sc.com](mailto:nakazato@avanzare-sc.com) にメールで応募してください。期限は、1月13日まで! 正解者には、ささやかなプレゼントを準備しています! たくさんの応募お待ちしてます!

## Terracross 就労継続支援B型事業所

テラグラッサでは、就労支援事業として、就労継続支援B型事業所を行っています。障害者の人の働くことのできる場所を作る活動を行っています。働くということは、利用者の人が賃金を受け取るようになります。そのためには、収入が無ければ成り立ちません。今回は、12月に収穫した、「小松菜」と「ラディッシュ」、「白菜」の販売を名取市のアバン専用室内練習場の前の仮設テントで行いました。たくさんの方に興味を持って頂き、購入して頂きありがとうございます

今後も継続して行っていく予定です。ぜひ、興味のある方は、下記までお問い合わせください。テラグラッサ (TEL022-796-6821)



## コーチからの一言、豆知識!

12月になり、一段と冷え込み、厳しい寒さが訪れ、雪がチラチラと舞う日も出てきました。そこで、一番気を付けていかなければならないのは、体調管理です。体調を崩し、練習を休む子も増えてきています。中でも重要なのは、食事、運動、休養と大きく3つありますが、今回は食事について注意してほしいことについてお話しします。

日々の食事が大切なのは言うまでもないことですが、寒くなるとよくある、もう少し布団の中にいたいという理由から「朝、時間がない」などと言って朝食を欠食する人などが多くなりやすくなります。でも、朝食はとても重要です。朝食をとることで体内時計をリセットすることが出来ます。リセットさせることで生活リズムを確立させることが出来るからです。

食事は、ただ食べているだけでは、ダメなのです。「三角食ベ」という食べ方を知っていますか? 好きなものばかり、先に食べて、苦手なものを最後まで残してしまうことや気づいたらお腹がいっぱいで苦手なものが残ってしまいますことはありませんか。そんな食べ方をしている人こそ、三角食ベを意識して実践してください。「三角食ベ」は、ごはん・おかず・汁物を順繰りに、均等に食べていくことが出来る食べ方です。三角食ベをしていると、お腹がいっぱいになってしまっても残ってしまった時も均等に食べることが出来るので栄養バランスも良い食事になることが出来ます。



寒くなり、体調を崩しやすい時期だからこそ、良い生活のリズムを確立させ、栄養バランスの良い食事の摂り方を見直して、寒さにも負けない強い身体を作っていきます。

## 佐藤さんのアバン事務局通信

みなさん、こんにちは。事務局の佐藤です。半年前に2匹だけ魚を飼い始めましたが、本格的に熱帯魚を飼いたいと思い、ついに本格的に大きな水槽で熱帯魚の飼育を始めました。最初は難色を示していた妻でしたが、実際に魚を見ると愛着が湧いたらしく、餌をあげたり子供と水槽を眺めたりと楽しんでいるようです。ネオンテトラ、アカヒレ等、比較的、飼育しやすい魚を選び20匹ほど飼いましたが、わずか2日で1匹お星さまになってしまいました。・・・魚の寿命も1年~3年程度とのことなので、精一杯かわいがってあげようと思います。

