アバンツァーレ Jr.サッカークラブ

U-15公式戦 全日程終了





ジュニアユース3年生にとっての公式戦全日程が終了しました。 最終戦となったシューレ戦は見事勝利。選手の皆さん、まずは お疲れ様でした。公式戦の難しさを感じながら常にチームの課題、試練を乗り越え成長を感じた試合もありましたね。これからは平日の練習などの活動をしながら、今後のみなさんの 大イベントである受験に備えましょう。

卒業生から3年生たちへ



平将太です。受験勉強に本格的に取り組み出したのは中学3年生の夏から。中学の友達は早くに部活動を引退し勉強に励んでいたので焦りはありました。ただ、1日2時間は学習する!というチームの取り組みは最後まで貫きました。10月の模試で成績が落ちて

しまい、学習との両立に不安を感じていた時もチームは昇格戦を控えていたので葛藤の毎日でした。1部昇格を目標とする中、チームを優先できない時もありましたが何とか活動をやりきれて良かったです。昇格戦を終えてからは塾の無い日は夕方 4 時には帰宅、休憩を挟みながら 1 時まで勉強。僕は数学が苦手だったので同じ問題集を 3 周くらいしました。自分に合う問題集を 5 周くらいやれば絶対大丈夫です。ただ、後輩の皆さん、息抜きは大事にしてください。皆さん、頑張ってください。最後に試験会場には早めに着くと気持ちを落ち着ける余裕もつくれます。ちなみに僕は試験会場1番のりでした。



新斗真です。夏から個別の製に通い始めました。活動両立のバランスとしては週3回の練習と週2回の製。公式戦最後の試合が終わってからは、練習を減らして勉強の時間を増やしました。でも勉強ばかりでは息が詰まってしまうので、息抜きの意味も含めて週1回は練習に参加するようにしてい

ました。他の量を増やし自主学習の時間を増やしてみたり、時間をうまく利用できる環境を整えられたのではないかと感じます。僕は漢字が苦手だったので朝早く起きて勉強していました。実際に勉強した範囲が入試にも出たのでよかったです。そんな感覚からも朝起きて勉強することはおすすめです。うまく時間を見つけること、そしていかに無駄な時間を無くせるかということは常に考えていたのも皆さんと同じこの時期でした。3年生の皆さん、これからの勉強頑張ってくださいね。



柳沼孫天です。 受験勉強は夏休みからスイッチを入れるつもりでしたが時間がなく、ちょうど今の皆さんと同じ時期に集中的に勉強を始めました。 今となっては少し遅かったなと後悔しています。自主学習は学校が終わるとすぐに塾の自習室に行き勉強していました。 チームとの両立は正直、無しかったです。 特に中 3 の時は勉強のこと

で頭が一杯になってしまい、活動は週1回。現在、部活と勉強 の両立は順調です。今、感じるあの頃の時間の使い方への後悔 は繰り返しません。今のところ仮ではありますが大学も決めつ つあります。皆さん、応援しています。

☞クラブユース新人大会開幕

ついに、新人チームが始動しました。 すでに 2 試合 を終えました。初戦は仙台フェニックス戦。2 試合目 はFC みやぎ戦でした。戦績は1分1敗。これまでの 新人戦の中で経験のない緊張感でした。 今まで一緒 に練習する機会の少なかった1年生と2年生、試合 前のミーティングでは 1 年生が取り組んできたドリ ブルと走力、2年生は3年生と象き上げてきたショー トパスを主体としたアイデアあるサッカー。お互い の長所をどの局面でその技術を選択するのかをまず は選手の判断を信じてみます。中盤両サイドの選手 は高い位置でのバランスとゴールに向かう中央人仕 掛ける。中央の選手で高い位置での攻守のバランス。 両サイドバックの積極的な攻撃参加。センターバッ クの統率力と攻撃力。以上が今のところの取り組み です。今後の活動次第で、1 • 2 年生が互いの活動か ら刺激しあい、1年生はコントロールも上達していけ るような関係からチームが強化されていくことを期 待しています。応援宜しくお願いします。

アパンかわらばん

2015年11月号

新旧主将インタビュー



●お互いの印象は?

サッカーがうまい! みんなをまとめてい るところがすごい。

普段は人懐っこいが やる時はやる!大事 な時に得点を獲って くれて頼りになる。チーム に貢献してくれた。

●共に公式戦全日程を戦!! 終えた感想は?

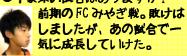
3年生とU-15リーグ を戦えて学ぶことが あった。新人戦の時 から共に戦い3年生の成長 していく姿が凄かった。

銀々と成長したチーム。最初は敗けが多いったが勝ち抜ける チームに成長できた。

小島 丈 (3年) ×

渡邊大夢(2年)

●印象深い試合はありますか?



前期の FC みやぎ戦。新人戦 で 6-0 で飲けて MJ リーグで は、3-0 まで点差を縮めるこ とができた。自分たちのサッカー の成長を感じた試合でした。

●新人チームに期待すること。 ど んなチームにしていきたい?

一緒に行動することは少なかったが、普段は仲がよいのでチームワークが良いチームになっていきそう。ただ、初戦での反省、得点力をチームとして強化をしていきたい。

自分たちのスタイルを信じ て最後までアバンサッカー を買いてほしい。

る活躍するアバン出身の戦士



10月12日(月・祝) ユアテックスタジアムにて開催されたカメイカップ 2015 で見事優勝し MVP に輝いた青森トレセン 10 番(青森山田中・中 3) 権崎竜乱くん。アバン出身の選手です。そんな竜乱くんから 3年生、後輩たちハメッセージがあります。

『僕もそうですが、みんなも、もうすぐ次のステージ に進みますね。高校サッカーやクラブユース、いろい るな進路があるけれど、いつか一緒にサッカーができ

ればいいなと思います。後輩の皆さんもサッカーの楽しさや仲間の大切さを誰よりも感じて過ごしてください。応援しています。

アパンツァーレ Jr ユース

ある選手の報

ジュニアユースの重要な取り組み、『報告メール』

報告メールは、良い習慣を身につけるために選手が毎日コーチ にメールで報告しています。選手のなかには、選手同士でメー ルを交換し合いながらお互いを励まし合いながら取り組んで います。今回の報告メールは、人とは違った項目を自ら設定し ています。特に、ごはんの食べた量を細かく報告しているとこ ろにも選手の「食」に対しての意識の高さも感じることが出来 ます。さらに、選手のオリジナリティーを感じるメールは読ん でいても、とても楽しいです。良い習慣が身につけば成長にも つながっていきます。

10月4日(日)結果 自宅学習-30分評価6 自宅外学習-70分 評価5 集中して出来たか 評価 4

学校授業-評価

アバン-120 分 評価 6 アバン楽しめたか 評価7

自主練テクニック-40分評価7 自主練フィジカル-20 分 評価 4

朝食ーパン

間食-

昼食-おにぎり、ハムカツ

間食-カップ麺

夕食-ご飯、照り焼きチキン、枝豆、野菜サラダ、ユッケジャンクッ パ、刺身、梨、かき

ご飯合計-2杯 2180粒

10月5日(月)目標 自主学習-90分 自主練習-60分

今日の試合では、後半に1点先制してから自分たちのサッカーで はない蹴り合いのサッカーになっていて、その中でも、しっかりと勝 ちきることが出来たので良かったけど、これからは、どんな状況で もいつでも自分たちのサッカーができるチームを目指していきたい

名前(藤原 磨王)

❷ U-13みちのくリーグ

後期リーグ

10月4日(土)~v SFC レグノウァ

O 1-0

10月17日(土)~v S山形形

0.1-5

みちのくリーグもいよいよ残り1節。10月には、前期戦で負け ていた fc レグノウァにギリギリの中で勝ち切ることが出来た ことや、負けてはしまいましたが山形 FC とは相手ゴール前に 攻め込むシーンは数多く見られました。春から聞ってきて、自 分たちの闘い方でドリブルや大きな展開やカウンターと特徴 を伸ばすためのサッカーが、できて成長に繋がってきたのだと 感じています。これからは、上の学年に勝つ、下の学年に負け ないための準備もしっかりとしていかなければなりません。そ のためにも次の春に向けて、人とは違った武器を作っていくた めの取り組みを考えて実行していきましょう。

中学生にとってこれからが本当の勝負となってくる時期です。 学校で疲れて、勉強が疲れてと疲労が溜まってしまってうまくいか ない、なんてことが最近コーチの耳に入ってくることが多くなって きました。疲労を回復させることで自分の出せるパフォーマンスが 上がっていきます。

疲労回復の方法も人によって様々、お風呂にゆっくり入る、ベ ッドでゆっくり寝るなど人それぞれ方法は違ってきますが、これか ら受験に向かっては、寝る時間を減らしてでも勉強しなきゃと思う 人がたくさんいると思います。そんな人には、しっかりと知ってほ しい、疲労回復は、普段の食事の中から意識することが大切です。 疲れている時に肉を食べたい時は、豚肉を食べるようにしましょ う。豚肉に含まれる「ビタミンB1」が疲労回復に効果があります。 ビタミンB1は、炭水化物を体のエネルギーへと変化させてくれる 働きがあります。豚肉は、牛肉の10倍ものビタミン B1 が含まれ ているので、疲労回復にはもってこいなのです。特に豚肉の、モモ・ ロース・ヒレの部位はビタミンB1がより多く含まれているので積 極的に摂取しましょう。ただし、豚肉ばかり食べていると逆効果に なることがあります。豚肉だけを多く食べていると、疲労物質であ る「ピルビン酸」という成分が増えて乳酸が溜まってしまうために、 疲れを感じてしまうことがあるのです。「クエン酸」と一緒に摂取 することで疲労物質を体外に排出しやすくなるので、なるべく一緒 に摂取するのがオススメです。

クエン酸は、オレンジ・グレープフルーツ・みかん・お酢など に多く含まれているので、レモンを絞ったトンカツなどは疲労回復 には効果的だといえます。ビタミン B1 にはストレスを軽減する働 きもあるので、精神的な疲労にも効果があります。

疲労を残すことで体調も崩しやすくなってしまうので、今まで 以上に体調管理をしていくためにも、食事を気にしながら、疲労を 溜めずに自分のベストを尽くし、良い結果となっていくように取り 組んでいきましょう。

●リフティング研究部から

★甲田眞大くんからの挑

アパンジュニアユース「リフティング研究部」では、「サッカ-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。今回も中学1年生からの挑戦状です。 中学1年生のリフティングの練習メニューの中で基準の一つとな っているメニューの一つです。

※U-13 リフティング課題

- ①インステップでキャッチ (3秒)
- ②背中でキャッチ(3秒)
- ③頭でキャッチ(3秒)
- ④胸でキャッチ (3秒)

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!

コーチの前で成功すればクリア!課 題は、甲田くんに直接聞くか、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。

