



# 新生アバン! ついに始動!

第10回  
アバンがわらばん  
ジュニアユース  
2015年5月号



## ついにジュニアユース 公式戦スタート!!

ジュニアユースでは、MJリーグ、クラブユース選手権など試合が始まりました。試合では、選手とともにチーム一丸となって戦っています!

現在は、MJリーグで1勝2敗、クラブユース選手権では1勝しています。負けた試合では、とても悔しい思いをしました。(泣)。しかし、選手一人一人、敗戦を糧にレベルアップすることと期待しています。

今年度はまだまだ始まったばかりです! 新生アバンは日々成長を遂げ、試合ごとに素晴らしいチームへと進化していきます。アバンらしい戦い方で『良い結果』を出せるようコーチたちも全力でサポートしていきます。



## 公式戦試合結果・日程 クラブユース選手権・MJリーグ

### MJリーグ(前期リーグ)

4/ 5(日) vs コバルトーレ 2-4 負け  
4/12(日) vs セッカSC 1-0 勝ち  
4/19(日) vs エポルティーボ 2-3 負け

4/29(水) vs アズーリ 5/ 9(土)~ vs 八木山中  
5/ 2(土) vs 仙台FC 5/16(土)~ vs シューレ  
5/ 6(水) vs FCみやぎ

### MJリーグ(後期リーグ)

7/18(土) vs コバルトーレ 9/22(火)~ vs 仙台FC  
8/ 1(土) vs セッカSC 9/23(水)~ vs FCみやぎ  
8/ 8(土) vs エポルティーボ 10/ 4(日)~ vs 八木山中  
8/16(日) vs アズーリ 10/18(日)~ vs シューレ

### クラブユース選手権

4/11(土) vs YMCA 5-0 勝ち  
5/10(日) vs 東六クラブ

## 新キャプテンの意気込み

新生アバンのチームキャプテンである小島丈くんからチームに対する思いや公式戦に向けての熱い思いを語っていただきました。

今年のテーマは勇往邁進と考えている。勇往邁進とは、困難ももろともせず進んでいく、自分たちを貫くという意味だ。

自分は更に深くこの意味を考えると、このような意味も浮かび上がってきた。仲間を信じる。ということだ。例えば困難を主力選手の怪我と考えた場合、変わりに誰かが出場しなくてはならない。その、変わりに出た選手をいかに信じられるか。ということがこのテーマからめられてくる。

そして、今年の抱負。それは、東北大会出場だ。リーグ戦やクラブユースで上位へ行くことももちろんだが、高円宮杯で東北大会を目指したい。今の自分たちでは難しいことがもしれない。監督も変わりやっつと方向性が見えてきたチームだ。チーム内でもめごとを起こしたり、なかなかチーム全員があつまること少なかった。しかし、そんな困難を経験してきたからこそ進化の時がいずれ来ると思う。

アバンはジュニアだけでなくジュニアユースも強いということを証明できる年にしよう! 共に戦ってきたオレたちだからこそ出来る結果がある! 必ず東北大会へ行って笑顔で終わりたい。

## 「アバンがわらばん」前書き

皆さんこんにちは、4月よりジュニアユースのがわらばんを本格的に担当させていただく青木コーチです!

コーチは指導経験も浅く、人としてもまだまだ発展途上です。しかし、今のコーチには最大の武器である若さがあります。若さを最大限に活かして自分に足りないところをカバー!!そして、若い分たくさんのお話を学び、成長します!!

アバン選手のために日々成長し、アバンのみんなを一流の選手として育てあげられるように努力していきます。そして、選手のみ、コーチのみならず、『アバンの仲間』全員で戦っていくチームを楽しんでいきます。コーチと一緒にアバンを素晴らしいチームにしていきましょう!

コーチもアバンのみんなと一緒に成長していきます! まだまだ勉強不足ではありますが、戦う気持ちは強く持っていますのでこんな青木コーチを今後ともどうぞよろしくお願ひします。





## 新1年生アバンジュニアユース出陣！！

いよいよやって来た、この季節、今年度は1年生 21名でのスタートとなりました。今年も良い技術を持っている素晴らしい選手がたくさん集まりました。しかし、1ヶ月が過ぎて上級生とのレベル差を感じ始めている今日この頃。技術の違い。スピードの違い。フィジカルの違い。大きなレベルの違いを、感じながらも、上級生に必死に追いつこうと頑張っています。今はまだ上級生にはおよびませんが、今後の成長に期待が高まります。



そしてこれから、いよいよ公式戦であるU-13みちのくリーグも始まります！この戦い彼らにとっては初の公式戦となるので選手達はやる気と期待に満ちあふれています！まだまだ課題は多く残りますが強い気持ちで日々の練習に臨んでいます。選手に負けぬようコーチも意気込んで指導をしていきますので、応援、宜しくお願いします。

## U-13みちのくリーグ日程

### 前期

- 5月10日(日)～ v s モンテディオ山形JY村山
- 5月17日(日)～ v s ベガルタ仙台JY
- 5月31日(日)～ v s FC Regate
- 6月 7日(日)～ v s あだちFC
- 6月14日(日)～ v s 会津サントス
- 6月21日(日)～ v s モンテディオ山形JY庄内
- 7月 5日(日)～ v s FCレグノウア
- 7月12日(日)～ v s エスパレードFC郡山
- 7月19日(日)～ v s 山形FC

### 後期

- 8月 2日(日)～ v s モンテディオ山形JY村山
- 8月 9日(日)～ v s ベガルタ仙台JY
- 8月30日(日)～ v s FC Regate
- 9月 6日(日)～ v s あだちFC
- 9月13日(日)～ v s 会津サントス
- 9月23日(水)～ v s モンテディオ山形JY庄内
- 10月 4日(日)～ v s FCレグノウア
- 10月12日(水)～ v s エスパレードFC郡山
- 10月18日(日)～ v s 山形FC

## フィジカル研究部から。

フィジカル研究部顧問青木コーチです。

皆さん、フィジカルトレーニングについて研究を重ねていますか？4月より新1年生が新しく加わり、最近では新1年生のフィジカルトレーニングの様子を目にする事も多くなってきました。まだまだ2、3年生と比べるとフィジカル面では負けてしまっていますが、日々のトレーニングを欠かさなければすぐにでも2、3年生を抜かすことができるでしょう。

そんな新1年生のために、なんと4月から、フィジカル研究部に新顧問・森田コーチが加わりました！噂によると森田コーチは青木コーチ以上に厳しいフィジカルトレーニングをすることが・・・笑。新1年生には森田コーチの指導のもと、トレーニングを重ね、森田コーチに負けぬくらい強靱な身体を作っていって貰えたらと思います。アバンの選手たちがどんな成長を見せるのが楽しみですね！

## 栄養士森田コーチの豆知識。

### 朝食は大切です！

皆さん、朝起きるのが辛いときや疲労で食欲がないときなどありませんか？近頃、朝ごはんを食べない人が増えてきています。皆さんはどうですか？人間は寝ている間に体温が下がりますが、朝ごはんを食べないと、下がった体温が上がらず、体を活性化させることができません。さらに寝ている間にも消費される脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給することができず、頭がぼーっとしてしまい、勉強にも集中することができません。1日の生活リズムをリセットし、新たな1日をスタートさせるためにも朝ごはんを食べることがとても大切です。

ここで森田コーチの朝ごはんに関するエピソードをお話しします。大学1年生のときのこと。朝ごはんを食べずに部活へ行き、練習後にごウエイトトレーニング(筋トレ)をしている最中、意識を失って倒れてしまいました。栄養が不足して、脳が酸欠状態になったのが原因でした。その後、1ヶ月間もの間、右手が痺れて使えなくなってしまいました。朝ごはんを食べずに運動をしたせいです。その時、改めて朝ごはんを食べる重要性に気がされました。それまでは、正直「朝ごはんなんて食べなくてもどうにかなるだろう」と軽い気持ちで考えていましたが、それからは毎日朝ごはんを食べるように心がけています。そのおかげで、皆さんもご存知の通り、森田コーチは毎日が絶好調です！

朝ごはんを食べることで1日の生活が大きく変わります。皆さんもきっと一日の流れが大きく変わり、毎日が絶好調となるでしょう。サッカーのプレーも大きく変わり、勉強もサッカーもレベルアップすること間違いなしです！朝ごはん食べる習慣を身に付け、自分自身の成長へと繋げていきましょう。

## 良い習慣を身につけよう！

皆さん良い習慣とは、どうしたら身につけることができるでしょうか。良い習慣を身に付けるには日々の積み重ねが大切なのです。例えば、歯を磨くことも毎日続けているからこそ、当たり前になり習慣になります。ところが、毎日続けている歯磨きも、歯を磨かないときがあると段々やらなくなるとよく思えます。そして気づいたときにはやらなくなってしまいます。こうなると、せっかく身に付けた良い習慣が失われてしまいます。これをサッカーや勉強に置き換えてみてください。今日は天気が悪いからサッカーを休もう・・・今日はテレビを見たいから勉強はしない！・・・など、つい毎日続けていることをおろそかにすると、あっという間に良い習慣が失われてしまいます。しっかりと計画を立てて、毎日続けることが肝心です。計画を立てる際、無理な目標を設定すると、続けても達成感を味わうことができず、続けることが難しくなってしまいます。習慣化するためには、できると考えることを毎日続けることが大切です。

## リフティング研究部から。

現在、アバンジュニアユース「リフティング研究部」では、新しい課題を研究中です。日々研究を重ね、「サッカーを楽しむこと」「ボールコントロール技術の向上」を活動目標に取り組んでいます。最近ではジュニアユースの選手だけではなくジュニアの選手、スクール生にも大人気！

次回6月には課題を披露できるように、部長の川部空輝くんが丸蹴技を練習中です。楽しみにお待ちください。



### 「コーチから何がプレゼント」

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's new」にプレー動画をアップしています。

アバンの皆さん、ぜひ挑戦してみてください！リフティング研究部はいつでも皆さんの挑戦をお待ちしております。

