アバンツァーレ Jr.サッカークラブ　〒981-1105 宮城県仙台市太白区西中田5-9-5-101　TEL 022-796-9942　（月曜日～土曜日）10時～19時まで

第11回 ジュニアユース アバンかわらばん

2015年6月号

菜の花杯U－15

菜の花杯は毎年ジュニア、ジュニアユース共にお世話になっている大会です。ジュニアもジュニアユースも毎年この大会を通じて大きな成長を見せています。今年のジュニアユースも大会を通じて成長をすることができました。勝つことに対する熱い思いや印象に残るダイナミックなプレーなどたくさん見ることができました。サッカー以外の面でも会場内での挨拶、荷物の整理整頓など少しずつ良くなっていきました。しかし、強敵相手にプレーが上手くいかず、自分達のサッカーを魅せることができずに、悔しい思いをしました。中には、自分のプレーが上手くいかず、泣いてしまった選手もいました。また、サッカー以外の面でも出来た部分はありましたが、1つ1つの行動の質を考えた時に課題が残りました。ですが、課題が残るということは、それだけ伸びしろがあると前向きにとらえ今後の活動に繋げていきたいと思います。

今大会を通じてアバンの選手一人一人が成長できたと感じています。これからも様々な経験を積み、サッカーはもちろん、サッカー以外の面でも一回りも二周りも成長を遂げたアバンの選手を見ることが楽しみです。

交流大会1位

決勝トーナメント優勝

「アバンかわらばん」前書き

今回で『アバンジュニアユースかわらばん』も11回目となりました。特にリフティング研究部部長である川部空輝君のリフティング課題はジュニアの選手にもジュニアユースの選手にも大人気です。スクールの前や終わった後、お家で練習している選手を見かける回数が多くなったような気がします。

最近では、ジュニアユースの選手だけではなく、ジュニアの選手にも見て頂ける機会が増えました。選手だけではなく、保護者の皆様にもぜひ見て頂きたいものです。文章能力としてはまだまだですが、皆様を楽しませる自信はあるのでぜひ見てください。

今後も皆様が楽しめるジュニアユースかわらばんを作成していきたいと思います。

青春のサッカーノート

僕は今回の菜の花杯を通して、自信を持ってプレーすることが出来るようになりました。最近まで2か月ぐらい怪我でみんなとサッカーが出来ない時期があって、大変だったけど、アバンに戻ってくる事が出来てすごく嬉しかったです。でも、菜の花杯に行く前は『自分が試合に出て迷惑をかけないか』など考えてプレーしていて、試合に出る自信がありませんでした。しかし、今回の菜の花杯では、試合を重ねるごとに徐々に自分の失敗などあまり気にせずに思い切ってプレーすることが出来ました。今ではこの遠征で経験したことがMJリーグなどの公式戦に繋がっていって、自信を持ってプレーをすることができ、試合に出る機会を増やすことができました。そして、試合でも結果を残す事が出来たと思います。これからもっと公式戦などで、チームのみんなと戦っていけるように、努力をしていきたいと思います。また、必ず、レギュラー争いを勝ち取って魅せたいと思います。

これからもコーチや選手の皆さん、よろしくお願いします。

公式戦試合結果

クラブユース選手権・MJリーグ

MJリーグ（前期リーグ）

4/29（水）	vs	アズーリ	1-9	負け
5/ 2（土）	vs	仙台FC	2-2	引き分け
5/ 6（水）	vs	FCみやぎ	0-3	負け
5/ 9（土）	vs	八木山中	4-2	勝ち
5/16（土）	vs	シューレ	5-0	勝ち

クラブユース選手権

5/10（日）	vs	東六クラブ	2-0	勝ち

折立中・生活文化高と練習試合

5/17（日）に折立中学校と生活文化高校と練習試合を行いました。結果は対折立中学校2-1で勝ち、対生活文化高校1-4で負けでした。どちらもアバンにとって苦手なサッカーをするチームでした。特に生活文化高校との練習試合では前半の立ち上がりからスピードとパワーに圧倒されてしまい、なかなか自分たちのサッカーをすることができませんでした。しかし、後半では徐々に試合の流れを掴み、アバンの繋ぐサッカーをすることができました。選手達にとって、とても良い刺激を受けることができました。この練習試合から受けた良い刺激を今後の公式戦に活かしていけたらと思います。

アバンツァーレ Jr ユース
〒981-1105
宮城県仙台市太白区西中田 5-9-5-101
TEL
022-796-9942
（月曜日～土曜日）
１０時～１９時まで

裏

アバンジュニアユースU－１３

U-13みちのくリーグがついに開幕しました。モンテディオ山形JY村山とベガルタ仙台JYと対戦し、2連敗とスタートダッシュを切ることができませんでした。自分たちの良さを出す前に相手の力に圧倒されてしまったモンテディオ山形との開幕戦。前半は1-1と奮闘を見せたが後半、走れなくなったところで力の差を見せられてしまったベガルタ仙台との2戦目。
1試合目と2試合目の間でチームとして声のかけ方や荷物の整理整頓と良い方向へとまとまり始めてきました。課題としては、キックオフから試合終了の笛が鳴るまで走り続けられる体力と気力を付けることが今一番必要だと考えています。この2試合はセレクションを勝ち抜いたJリーグの下部組織のチームと対戦できたことをコーチ、選手ともに良い経験・良い勉強ができたと捉えていきます。後期リーグで次対戦するときには点差を縮め、さらには勝つことができるようにします。これからも日々、本気で取り組んで行きます。応援よろしくお願いします。

青春のサッカーノート

公式戦2試合を通して…

とても、自分にもチームにも良い経験になりました。モンテディオ山形戦では、プレスの激しさに、いつもの五際の激しさ、パススピードやパスの質を発揮することが出来なかったし、点差が広がる度にあきらめてしまっていた場面がありました。
ベガルタ仙台戦の前半では、相手のプレスにも怯らずプレーできた場面があったり、ゴールを決めてやるという強い気持ちから、少ないチャンスでもゴールを奪うことが出来たのが良かったです。しかし、ちょっとしたパスのズレやトラップミスなどが目立ちました。そして、次のプレーをしやすいところにボールが置けているかのちょっとした差が積み重なって、大きな差になってしまい、後半に大量失点をしてしまいました。相手がどんなに速いドリブルでも、体をぶつけて、相手の自由を奪うようなプレーをしていきたいです。

今後についての意気込み

全国大会を目指していきます。どんなに辛いことでも、みんなで協力して乗り越えて、常に高いレベルを目指して、練習していきます。

フィジカル研究部から。

フィジカル研究部顧問の青木コーチです。皆さん、超回復理論とはどんな理論かご存じでしょうか？まずは超回復の流れについてご説明します。

【超回復の流れ】

①疲労・ダメージ
競技練習による疲労、筋力トレーニングによる筋細胞へのダメージ、損傷、傷など
②回復・リカバリー
疲労物質の除去、傷を負った筋細胞、筋繊維の修復
③超回復
①の疲労及びダメージを負う前の状態よりも上回った状態の発現

となっております。

次に超回復の流れを知っていただいた上で本題である超回復理論のポイントについてご説明します。超回復理論のポイントは『③超回復』の段階において『①疲労・ダメージ』を負う前の状態よりも上回る状態が発現することです。これは人体の仕組みから考えた場合、今後同様のストレスが加わった際に今度はそのストレスに耐えられるように筋細胞がより強化された事を指します。筋出力を発揮した際に疲れてしまった筋繊維が次回も同じ負荷を受けた際に疲れないようにより強く修復します。ここで大切なのは筋細胞はこのように学習を重ねて強化されているという事実です。このような筋肉の特性を意図的に利用するトレーニング理論、これが超回復理論です。簡単に言ってしまえばトレーニングで負荷をかけたあとは筋疲労の回復をするために充分な休息をとることが重要ということです。筋疲労が回復されなければ筋細胞が強化されないのでトレーニングする際はオーバートレーニングをしないように心がけてトレーニングを行って下さい。

上記の説明でわからなかった選手は青木コーチに聞いてください。

U-１３みちのくリーグ結果

前期

5/10日(日)～ vs モンテディオ山形JY村山　1-9負け
5/17日(日)～ vs ベガルタ仙台JY　2-8負け

栄養士森田コーチの豆知識。

水分補給は大切です！

皆さんこんにちは。栄養士こと森田コーチです。暑い日が続くようになってきましたね。熱中症のことを考えてしっかりと水分補給できていますか？水分補給は、熱中症の予防という意味でとても大事ですが、良いパフォーマンスをするためにもとても大切です。運動をして発汗することによって体内の水分量が減ってしまい運動能力が低下してしまいます。

そこで普段からみんなが飲んでいるスポーツドリンクには種類がなんと2種類あります。それは、アイソトニック飲料とハイポトニック飲料と言います。

アイソトニック飲料

アイソトニック飲料とは、一般的に『甘くておいしい』と感じるスポーツドリンクです。人の空腹時に糖分の吸収を行いやすく作られているスポーツドリンクです。なので、試合や練習の終わった後に飲むと良い飲み物です。運動中には糖分の濃い濃度のスポーツ飲料を飲むことで吸収するために身体に大きく負担をかけてしまいます。なので、試合中や練習中の水分補給として飲むには2～3倍に薄めて飲むようにしましょう。

ハイポトニック飲料

ハイポトニック飲料とは、運動中に吸収しやすい糖分に調整されているスポーツドリンクです。運動中にすばやい水分補給を達成することを目的として作られているため、運動中に失われてしまうミネラル分などもスムーズに吸収することのできます。ですが、飲んでみると『味が薄くて、あまりおいしくない』と感じるかもしれないスポーツドリンクです。

普段から飲むものを運動中なのか運動していないときなのか、状況を自分で考えることが大切です。熱中症の予防だけではなく自分が良いパフォーマンスをするためにも、運動中にはハイポトニック飲料、練習が終わったらアイソトニック飲料と水分補給の仕方を見直していきましょう。見直すことで今よりももっと良いパフォーマンスを発揮することができるはず！（注意！　一気に飲むことは身体への負担を増やしてしまいます。なので、回数を分けてこまめに飲むようにしましょう。）

リフティング研究部から。

★川部空輝くんからの挑戦状・パート３

アバンジュニアユース『リフティング研究部』では、『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、日々鍛錬をつんでいます。今回の川部空輝君からの課題はなんと空輝君のオリジナル技です。
※①掬いあげる→②頭に載せる→③リフティング→④世界一周→⑤インサイドで挟む→⑥ヒールリフト

空輝君はアバンの皆さんが楽しみにしているとのことでアバンの皆さんのために必死になって研究を重ね、作り上げてくれた技です。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。

『コーチから何かプレゼント』

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' new』にプレー動画をアップしています。

文章責任：青木瑞季