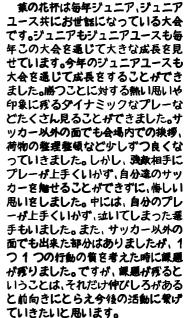
(月曜日~土曜日)

の花杯し





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パン の選手を見ることが楽しみです。







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、アパンに戻ってくる事が出来てすごく嬉しかった です。でも、茶の花杯に行く前は「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、今回の葉の花杯では、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。今ではこの遺征**



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 争いを勝ち取って触せたいと思います。

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。

今回で『アパ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 象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。

ラブユース選手権・M

MJリーグ(前期リーグ)

4/29(水) VS アズーリ 負け 5/2(土) 仙台FC 2-2 引き分け 6(水) vs FCみやぎ 0-3

5-0

負け 5/9(土) VS 八木山中 4-9 勝ち 5/16(土) VS シューレ

クラブユース選手権

5/10(日) VS 東六クラブ

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、アパンの繋ぐサッ 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。





勝ち

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 夕仙台 JY と対戦し、2 連敗とスタートタ 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カの差を見せられて 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

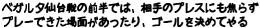


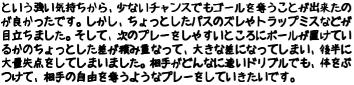
い勉強ができたと捉えていきます。後期リー グで次対戦するときには点差を縮め、さらに は勝つことができるようにします。これから も日々、本気で取り組んで行きます。応援よ ろしくお願いします。

青春のサッカ.

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、プレスの象しさに、いつも の玉際の象しさ、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。





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

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

②回復・リカバリー

疲労物質の貮去、傷を負った筋細胞、筋縄維の修復

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。

次に起回復の流れを知っていただいた上で本題である起回復理論のポ イントについてご説明します。起回復理論のポイントは「③起回復」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壊れてしまった筋巣維が次 回も同じ負荷を受けた際に壊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 起回復理論です。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 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

5/1 O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

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機がなん 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 きいます。

アイソトニック飲料とは、一般的に「甘くておい アイソトニック飲料 しい」と感じるスポーツドリンクです。人の安静 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 い機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倍に考めて飲むようにしま しょう。

ハイポトニック飲料とは、運動中に吸収しやすい ハイボトニック飲料 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。





OCARI WEAT

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 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

★川部空輝くんからの挑戦状・パート

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何 究を重ね、作り上げてくれた技です。 アパンの皆 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」

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。



