



1月9日(土)・10日(日)栃木合宿!



1月9日・10日 冬季強化合宿 in 栃木 栃木県大田原市黒羽「黒羽運動公園」

今回、選手たちとの初合宿。会場となった黒羽運動公園は、素晴らしいスポーツ・レジャー施設です。テニスコートや温水プールもあります。そして、サッカーグラウンドは土と天然芝の2面。芝のグラウンドの陸上競技場周囲には約1km強のウォーキング・ジョギングコースもあり、日新中学校陸上部の選手たちや老若男女、家族連れの利用も見られました。2通りのコースがあり、その距離や登る高さも違います。とても素晴らしいコースだったので、試みに選手と1周してみました。条件としては最適だと思い、予定していたランニングトレーニングをこのコースを使って取り組むことにしました。



2日目、初戦前に『目覚めのランニング』を兼ねて20分間走、完走前に1周だけ全力走。その後、取り組んでいる通常のウォーミングアップ。試合前に身体をよく動かすことができたので、試合のスタートも良い入り方ができました。今後、良いトレーニング場所があれば向いてトレーニングします。既に行こうと考えている場所もあります。楽しみにしていてください。

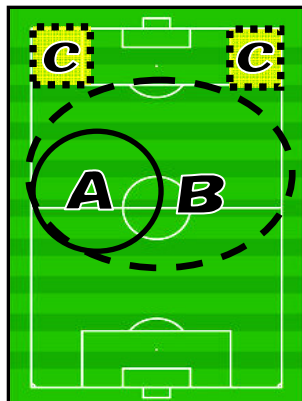
～選手の様子～

今回の合宿では、選手たちの積極的なチャレンジが見られました。生活面では、小室匡平くんが中心となって部屋割りを決め1・2年生を同部屋にしました。なかなか面白い部屋割りでした。結果としてコミュニケーションもとれたようです。2年生同士も一緒にではないので互いの部屋を歩き来しながら打ち合わせていました。また、2年生を中心とした洗濯、ホテルのご厚意から送迎バスで少し離れたコインランドリーに移動して洗濯してくれました。試合の合間や宿泊先でのチームミーティングでは1年生の選手からも積極的に話す場面も見られました。怪我で出場できない選手もよく選手たちを観て積極的なアドバイスなどをくれました。全選手でチームのサッカーについて考えることができた2日間でした。

～見えてきたチームの課題～

昨年末の交流試合と今回の合宿で、チームの課題が浮き彫りとなりました。それは、『ゴールへの迫力』です。例を2つ上げます。1つ目は、『A』の位置でボールを保持しているとき、プレーエリアが『A』の円周辺りのプレーが多く、ボールを失うケースが多いのです。選手たちの特徴を活かすためにも『B』の大きな円のスペースを活かしてプレーすることが出来れば自分たちに有利に、自由にできるようになります。

2つ目は、『C』の位置までボールを運べた時の崩れ方です。相手陣地深くまでボールは運べるのですが、そこからのドリブルやショートパスを使用したアイディア不足とサポートする選手の少なさが『迫力』が生まれない原因だと感じています。これらのことを改善するために、室内練習場などの環境からコントロール技術、ショートパス・ドリブル精度の質を向上させ、アバンツアーらしくドリブルを積極的にしながらも果敢にゴールに向かっていくサッカーを展開していきたいと用います。



さらに、これから始まるとうしているU-15リーグに向けて、攻撃的なサッカーで魅了するには、新人戦での戦いから感じた『運動量の少なさ』も克服し、走りや伴った技術、一人ひとりの判断力や創造性を身につけてU-15リーグを戦い抜いていける準備をしていきます。チームは今とても良い雰囲気です。選手が仲間としての意識を高く持って活動していると感じています。移動する車内でも笑いがあり、会場につけば戦いムードに変わるような良い雰囲気の中で活動をしています。このチームならきっと良いチームを築き、戦いの場に立ってくれると信じています。

今後、チームの成長のために様々な活動を考えています。試合経験を積むことに加え、特別トレーニング(フィジカルトレーニング?)などチームで充実した活動をしていきます。保護者の皆さんも来年度の活動に向けてご協力と応援を宜しくお願いします。クラブも全力でサポートします。



Aチーム 2日間試合結果



●「1日目」

- 1試合目 VS 黒羽中 ○2-0 ※得点者 渡辺大夢・及川大翔
- 2試合目 VS 天童二中 ○2-1 ※得点者 渡辺大夢・高橋拓実

●「2日目」

- 1試合目 VS FCみやぎ ○2-1 ※得点者 高橋拓実・齋藤志
- 2試合目 VS 明健中 ○4-0 ※得点者 渡辺大夢・高橋拓実 齋藤志②

他、交流試合



Bチーム 2日間試合結果



●「1日目」

- 1試合目 VS 天童二中 ○10-0 ※得点者 長田陽太④・菊地泰 佐藤里央・相澤一成 菊地健太郎・佐藤輝 佐藤輝
- 2試合目 VS 日新中 ●1-3 ※得点者 佐藤輝

●「2日目」

- 1試合目 VS FCみやぎ ●1-2 ※得点者 佐藤輝
- 2試合目 VS 黒羽中 ●0-1 他、交流試合

「The 11+(イレブンプラス)」

～「準備運動」の重要性～

昨年の新人戦から最近の交流試合まで試合のスタートに心と身体の状態がプレーに乗り切らないという場面を多く見ました。そのため、選手のウォーミングアップの取り組み方に注目してきましたが、ある時には取り組み方を観て、選手に強い言葉で伝えた時もあります。もう一度、ウォーミングアップをする意味や効果について知り、試合前の準備・調整について考えてみましょう。

まず、準備運動の目的として①怪我の予防のため、②身体の筋肉や神経を徐々に動かす練習や試合中のパフォーマンスを向上させるため、③心拍数を徐々にあげることで血中の酸素が身体の隅々まで行きわたり、脳からの手足への運動指令を早くする、などが考えられます。このうち、①の怪我の予防に関しては、安静な時に休んでいた筋肉や腱を強い運動に向けて準備することが大きな目的となります。

これまでの準備運動はランニング、ストレッチ、軽いパスなどの基礎練習、短いドリブルが中心でした。でも、サッカーは全身の筋肉を使うスポーツです。ランニングなどだけでは走る・蹴るなどサッカーに必要な筋肉への刺激は期待できないという検証結果もあります。

そこで、『FIFA(国際サッカー連盟)』も推奨し、アバンの選手も取り組んでいる『The 11+(イレブンプラス)』選手は『フィッファ』と呼んでいる準備運動について考えてみます。このプログラムはとて効率よく骨に近い細かい筋肉などにも刺激を与えることが出来ることとされています。ただし、実践している『人』の理解度が低ければ効果は得られません。また、このプログラムが完璧で準備に必要な運動を行なっていけないということでもありません。今チームで実践している10分～20分間走などの運動と一緒に取り入れても大丈夫です。大事なことは①準備運動の意味を理解すること、②『The 11+』がサッカーの強い運動に必要な筋肉や腱の滑らかさ、関節の可動域の確保に必要な動きが考えられていることを理解することです。その効果を実感しているプロ選手もいます。サッカー日本女子代表の大橋優季(おおはり ゆき)選手も『怪我の予防』や『身体の調整』に有効と高く評価しています。

この運動の一番は、とても分かりやすく、選手たちが動作やその目的をしっかりと理解すれば、自立して試合やトレーニングに向かう準備が可能になるということです。調整や予防面では以下のことも必要となってくると思います。

～「体幹強化」の必要性～

昨年の新人戦頃から改めて考えさせられることがありました。それは、片岡丈くんのエボルティエボ戦で見た怪我からの復活ゴールや小室匡平くんが高校生との交流戦で見た身体の強さ、観戦した高円宮杯などトップレベルの選手たちの動きの巧みさ、力強さ、身体の安定性。身体を見るだけでも、身体づくりに取り組んでいるのが分かります。選手の皆さんも感じたと思います。

そこで、今後のリーグ戦に向けて技術的なトレーニングだけでなく、身体の調整・準備という点から『体幹トレーニング』に取り組んでみませんか？筋力をただ鍛えるのではなくバランスのとれた力強く、身体づくりをしていきましょう。取り組みに協力することはできます。ぜひコーチに気軽に相談してみましょう。



HPは「アバンツァーレ」で検索できます！

サッカー選手と食事

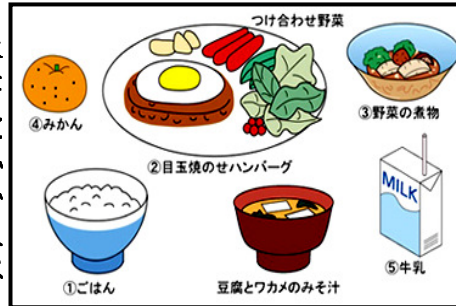
～食事の基本は「栄養フルコース型」～

栃木合宿で選手たちと長い時間を過ごし、食事面についての課題を知ることが出来ました。それは、活動に関わる食事の量が少ないということ。活動による疲労もあると思いますが、食事のタイミングによって問題なく食べ終える選手、食べ始めて間もなく箸が止まり進まない選手も見られるのが現状です。中学生といえばまだまだ成長期で身体づくりが大切です。それに加えて皆さんは運動量の多いサッカーをする選手ですから、消費した分のエネルギー量を食事に取り戻すだけでなく、疲労を素早く回復させ身体の調子を整えることを考えると一般的な食事以上の量と栄養のバランスが大切です。

そこで、JFAやZAVAS(ザバス)も推奨している『栄養フルコース型』の食事を紹介します。食事の基本となるのは、①主食(主食：味噌汁など) ②おかず③野菜(主菜・副菜) ④果物、乳製品(ヨーグルト、牛乳)となります。①には糖質が含まれ、脳と筋肉のエネルギー源が確保できます。毎日の勉強と活動の為にもしっかり食べましょう。②おかずと③乳製品にはタンパク質、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。④野菜と⑤果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、身体の調子を整えるのに必要です。また、朝食をぬいて夜にガツガツと食べ過ぎると寝ている間も消化のために胃腸が働き消化することに活動するため、熱感を確保できません。その分、疲れはとれず朝もつらく起きられず朝ご飯をぬいてしまうという悪循環にハマってしまいます。活動前後に必要なタイミングで食事を摂っていきましょう。どうしても食事をとるタイミングがとれないのであれば間食を積極的に取り入れましょう。

コーチの知る限り、アバン卒業生の中には練習前後におにぎりを食べ、1日5回は食事をとる選手もいましたが、それ以上に食べていたというプロ選手もいるそうです。食事の量などを数字で考えると増やすのは難しそうですが、バランスよく食べながらご飯を大盛りにする、おかわりをするといったことからでも良いと思います。

食事は積み重ねが大切です。試合当日の食事が完璧だから良いというものではありません。前日までの食事が当日の活動のエネルギー源になります。出来ることから積極的に取り入れてみましょう。



『平成28年度 ジュニアユース説明会・練習会のご案内!』

～2月に説明会・練習会を実施します～

【練習会】2月6日(土)14:30～16:30
14日(日)・27日(土)・28日(日)

会場：アバンツァーレ室内練習場

【説明会】2月13日(土)18:30～20:00

会場：アバンツァーレ事務所内指導室

●お申込み方法は、アバンツァーレ公式ホームページからご覧いただき、必要事項を明記のうえFAXまたはメールでご連絡ください



文章責任：畠山明人