



第6期生

祝

第20回
アバンがわらばん
ジュニアユース

2016年3月号

ジュニアユース第6期生の皆さん。卒業おめでとうございます。君たちがアバンに入った時のコーチの第一印象は「きっと強くなる！いい選手がそろった」というものです。君たちにとって先輩たちが残してくれた「県1部リーグ」というステージはチームの成長と向き合える充実したものだったでしょう。君たちが築き上げたサッカースタイルはアバンと後輩たちの記憶に残る、カッコ良く美しいものでした。君たちが残したサッカーを後輩は喜んで受け継ぐことでしょう。あの美しいサッカーはいつまでもこのチームで生き続けます。



中学3年生は受験！

中学3年生の皆さん、受験勉強お疲れ様です。すでに志望校に推薦で合格した選手もいる一方で、今この瞬間も受験勉強に励んでいる選手もいます。今回受験を迎える3年生のみなさんとは、公式戦終了後も様々なやりとりがありました。例えば、ある選手の志望校から、主要な大会への出場状況を知りたいという連絡があり、各大会の賞状、大会要項、トーナメント表などを1年生のときまでさかのぼって準備し、提出したりと、受験願書の締切りギリギリまで準備に追われるなど、受験生を受け持つ担任の先生の苦労が分かったような気がします。それでも、無事、志望校へと進学が決まり、その知らせを聞いたときは、まるで自分のこのように喜びました。

新3年生のみなさんは来年度の受験に向けて準備を始めていますか？どんなことも同じですが、「準備」が大事です。卒業する3年生たちの勉強への取り組みや、以前、かわらばん11月号でOBたちの受験の取り組みを紹介しました。そういった情報も参考に「文武両道」のもと準備していきましょう。

また、準備という点では、勉強への取り組みのスタートが遅かった選手もいました。その選手は、特に普段の勉強から心配していました。なかなか行動が結果に結びつかず、本人もだいぶ苦労していたと思います。でも、何とが受験を乗り越えてくれました。よく頑張って乗り越えたと思います。

しかし、まだ頑張っている選手もいます。最後まで自分のこれまでの活動を信じて頑張ってください。これまでの準備がきつと実ることを心から応援しています。

そして、期待の選手たちが入団！

ジュニアユース9期生が続々入団。来月号で詳しく紹介します！



集え選手たち！
君たちを待っているぞ！



新1年生の皆さん。皆さんとこれから共に様々な大会を戦っていく、アバンツァーレ仙台SCジュニアユースの島山明人です。選手や保護者の皆さんからは「島コーチ」と呼ばれています。説明会や練習会では、皆さんのチームへの期待、覚悟、サッカーへの思いを知ることができ、これから皆さんと様々な大会を戦っていくのが楽しみになりました。皆さんの意気込みから、今後確実に、成長していくであろう可能性を感じました。コーチと共に活動する仲間と一緒に、良いチーム、強いチームにしていきたいと思います！コーチは、皆さんに、お互いが技術面だけでなく、生活面や人間性の面で刺激し合える仲間であってほしいと願っています。また、アバンツァーレに入団したどの選手も、それぞれの特色を最大限に発揮し、プレーで自己表現できる、そんな選手になってほしいと思っています。これから始まる3年間で充実した生活になるように、サッカーも勉強もアバンの仲間と一緒に頑張っていきたいと思います！

「ジュニアユースがわらばん」前書き

アバンツァーレジュニアユースのかわらばんも20回目を迎えました。この20回という節目に選手たちの門出が重なることに特別なものを感じます……。かわらばんの作成にあたる思いも、今回はまた一味違います。

ジュニア時代はスクール生。みんなから尊敬を集める選手です。

僕は、小学5年生の後半からアバンのスクールに入りました。入会後すぐに父から「冬の合宿に参加しろ！」と言われ、嫌々ながら参加しました。でも、参加してみると、とても楽しい仲間と出会え、それがジュニアユースに入るきっかけとなりました。中学生に進学するにあたり、部活がアバンが迷っていましたが、その時、友人から一緒にやろう！と声をかけられ、アバンでやろうと決心をしました。ジュニアユースに入団した当初は、まわりの選手と技術力、フィジカルともに大きな差があると感じました。正直ルールもよく分からないことが多かったですし、リフティングも21回しかできませんでした。そんな状況だったので部活もサッカー部に入り、自分の足りない部分を補う為に両立しました。その結果、スタメンで出してもらえ試合も増えましたし、リフティングも1000回できるまでになりました。その時の達成感は、自信になりました。今現在は、高校に合格し一月から高校の練習に参加しています。これからさらにアバンで培った生活面、努力、諦めない気持ちなどを全力でぶつけていきたいと思っています。最後に、これまでサポートしてくれた両親、アバンのコーチの方々、チームのみんな、後輩に…ありがとうございました。



インタビュー①

相澤拓実くん

ジュニアSC時代の苦勞を知るチームキャプテンです。インタビュー②

アバンでの活動を振り返ってみると色々な事がありました。小学4年生でSCに入った時はリフティングを遠征先でも課題に取り組み、苦労しました。その後、もっと学びたいと思いジュニアユースに入りました。楽しいことも苦しいこともみんなで経験して、チームとして成長を感じられる試合もできたと思います。最後の公式戦は敗れてしまいましたが、今までで一番いい試合ができたと思います。でも、もっともっとみんなと試合がしたかったです。アバンで学んだ事には1つも間違ったものはありませんでした。これからは、城南高等学校サッカー部としての活動で恩返しできたらと思います。このチームやチームメイトに出会ってくれた、5年間支えてくれた親に感謝したいと思っています。本当にありがとうございました。これからの高校生活もまだまだ心配もかけられるかもしれませんが、宜しくお願いします。



インタビュー②

佐々木翔太くん

テクニカルアドバイス

今回のかわらばんでは、サッカーで使うと役に立つ！ちょっとした情報を教えたいと思います！今回のテーマはズバリ！「いなす」です。

サッカー用語としては聞き慣れない言葉だと思います。最近、選手みなさんのトレーニングを観ていると、「辛そうだな」「なぜ耐えることが出来るのかな」と思う場面に遭遇します。

このようなときに、今回のテーマである「いなす」を使えたら良いのではないかとひらめいたのです。

まず「いなす」の意味とは、「攻撃を簡単にあしらう」という意味です。コーチが大好きな合気道も相手の力が強ければ強いほど「いなす」力も強くなる。この情報を知り「使ってみよう」と思うようになりました。そんなとき、「いなす」ことに長けている選手と出会います。それは、元西ドイツ代表でジェフ市原、アランメル仙台でもプレーした「ピエール・リトバルスキー」です。現在のプロの試合でも「いなす」プレーは見る事ができますが、未だにリトバルスキーの「いなす」プレーを超える選手は、出てきていないように感じます。

すぐ印象に残っているプレーがあります。それは、日本代表でもプレー経験のある元・鹿島アントラーズ本田泰人(ほんだやすと)選手との1対1の勝負の場面です。本田選手は、どんな相手にも粘り強く守備を行う選手です。しかし、リトバルスキーのボールを奪いにいった本田選手が、簡単に「いなす」バランスを崩し倒れ込んでしまったのです。このプレーを観た時に、面白いと感じ「いなす」ことに興味をもち練習をしていました。ドリブルや守備の際に「いなす」ことをチャレンジし、これまで経験した試合でも実践してきました。すると、今までとは違った感覚を知ったのです。今までは、単に相手とガチンコで勝負をしていたのが、簡単に勝負を決めることができるようになったのです。

この感覚を選手皆さんにも一つの手段として知ってほしいのです。

写真を使って例を挙げます。

相手の守備の厳しさにボールを保持している場面。ボールを保持したいという気持ちが強くなり、ボールを真のそのような状況になりがちです。

でも、「いなす」ことができると「身体を相手に当て戻される(ボールは保持できている)」次に「身体を当て押し返してきたタイミングで当たりにはいかず交わす」それだけで相手のバランスを崩し、対抗することもできます。「いなす」プレーは、地味なのかもしれませんが、すごく効果的です！ぜひ、参考にしてみてください。



ピエール・リトバルスキー



①のように押し合うのでは×



②押された瞬間に離れる

協力してくれたのは、

選手誰もが認めるテクニシャン！

川部 空輝 くん(中3)

&

しなやかさと力強い動いプレーが持ち味！

金 昌守 くん(中1)



川部空輝くんは、ジュニア時代から成長を見守ってきた選手で、さまざまなエピソードがあります。

ジュニア時代からテクニクに磨きをかけてきた空輝くん。当時は精神的な弱さもあり、本来の實力を出せない選手でもありました。しかし、現在では精神的支柱になるまでに成長しました。また、技術面は磨きがかかり、試合中も心からサッカーを楽しんでいるのが見ていて伝わってきます。また、彼がスクールにいてくれると技術面で後輩たちが学ぶことも多く、「いなす」プレーも得意です。今となっては、予想を上回るほどの成長を見せてくれた本当に素晴らしい選手です。空輝くん、アバンの選手となってくれて本当にありがとう。心から応援しています。

新体制で臨むU-15リーグ

ジュニアユース U-14・15 メインコーチ

村上優太コーチ



これからジュニアユースを担当することになりました村上優太です。北海道札幌市で生まれ育ち現在 29 歳です。

小学生の頃サッカーと出会いそれからサッカーを通していろいろな経験をしてきました。

小学生の頃はトップ下に位置しコーチに「ゴールを決めに行け」と言われてもそのアドバイスを聞かずアシストばかりを狙う選手でした。その当時はそれでいいと自分の中で勝手に解釈し幅の狭い選手だったと自覚しています。中学生になるとポジションが少し下がりはランチをやるようになり、後めの位置からアシストを狙うのは難しかったので、守備はインターセプトとカバーリング、攻撃面ではチャンスに がる一歩前のパスとチームがボールを失いそうな時の経路場所に徹することに力をもちプレーをしました。ここまででわかる通り自分は相手にとって脅威的な選手を目指してサッカーはしていませんでした。

そして高校生になったとき何かに気づきました。今までほとんどドリブル突破をしたことがない。やってみると意外と楽しいなことに気づき練習中にボールを持つとドリブル優先のプレーをするようになり、ポジションもサイドアタッカーの位置に変わりました。

心の中で「中盤センターでギリギリの攻防にもやっぱり参加したい」、「サイドでボール待つって暇だなあ」など思いつつボールを受けたら突破することを考えていました。

現役時代の自分を振り返って思うことはいつも同じです。なぜ自分がその時期に気に入っていたプレーばかりを選択していたのだろうか？

自分がやっていたことはサッカー選手として上のレベルを目指すというよりもサッカーにおけるいろいろなプレーを自分レベルで試しているに過ぎなかった、ということです。

それを本当の意味で知ったのは 20 歳の時に指導者を始めてからです。指導者を始めて 9 年目になりますが、いろいろなタイプの選手を観てきました。また、その間に短期間ではありましたが、バンコクで指導したこともあり、欧米の選手たちを観ることもできました。

その中で思うことは、どれだけ素晴らしいポテンシャルを持っていても、練習でも試合でもすべてのプレーに対して、限りなく全力に近い状態でプレーに取り組む選手は露端的に成長します。反対に得意なこと、好きなことには力を注ぐのに、それ以外のことには怠慢になってしまう選手はせっかくの自分の特徴に粗削りさが目立つようになり、「ストロングポイント」となるはずの部分も「得意なこと」で止まってしまいう傾向にあります。

以上のことを経験してきたことから、選手たちと戦術的なことも通して選手個人とチームの強化を図っていきたく思いますのでよろしくお願ひします。

ある日のコーチの夕食

前回、食事の面から皆さんに栄養バランスなどを紹介しました。覚えていいますか？食事の基本がありました。①主食、②おかず、③野菜(主菜・副菜) ④果物、乳製品。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。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。③野菜と④果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、身体の調子を整えます。

そこで、今回はみなさんに食事について紹介したコーチ自身の自慢の食事を紹介します。

メニューはビーンズ(豆)と野菜たっぷりのドライカレー、大根スープ、サラダ、春雨サラダ、鶏もも肉の塩こしょう焼き、ヨーグルト(キウイソース添え)です。ぜひ、参考にしてみてください。ドライカレーは、コーチのおすすめです！

