



# F.C こもの 通信



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

私たちは toto 助成を受けています。

平成27年度 No. 2  
平成27年 9月 1日(火)発行

HP: <http://www.za.ztv.ne.jp/fckomono2001/index.html>

F.C こもの トップページで検索

クラブの活動報告・スケジュール・会場地図など会員の方々に情報を提供することと、たくさんの方々にクラブの良さを知って頂きたいと思います。

育成部は予定の変更・会場の変更を随時アップしていきますので、選手・保護者の方はチェックする習慣をつけてください。サッカーで大切な『見る(観る)』、『情報を探す』ことは日々の生活から育まれるものと考えています。



フェイスブックにもクラブのページを開設しています。  
情報や活動報告等をタイムリーに、お伝えしていきたいと思ひます。  
フェイスブックをされてる方は、是非確認してみてください！  
いいね！をして、お知り合いにクラブの紹介を、お願いしたいと思ひます。

## 2015/2016 シーズンも、半分近くが経過しました。

シーズンも早いもので、半分近くが経過しました。

4月から比べると、個人のサッカー技術も、ゆっくりではありますが上達してきています。

合宿・遠征・トレーニングマッチ・大会等を、経験して選手たちは確実に成長していきます。またチームとしても成長してきます。4月の第1号でも書きましたが、個人が常に目標を持ってチャレンジしていく事を続けてもらいたいと思ひます。

サポーター(保護者)の方も、子どもたちが、目標に向かって頑張っている姿を後押しできるような協力をお願いします。ゆっくりと成長・進歩していくので、長い目で見守ってもらいたいと思ひます。目標に向かい努力する過程が大切になると考えます。

## 2015 サマーフェスティバルin大羽根

7月24日～26日まで、2015サマーフェスティバルin大羽根を開催しました。

千葉県から友好チームのまつひだいISCを、ホームステイ形式で受け入れて3日間の楽しい交流が出来ました。

24日の午後からはまつひだいISCとF.C.こものミニゲームをして交流、終了後に歓迎カレー夕食会をしました。

ジャンケン大会も盛り上がりました。

25日・26日は県内外から多くのチームに参加をしてもらい、選手・指導者共にいい交流が出来ました。

開催にあたり、ホームステイ受け入れ、夕食会の準備、駐車場係り、給水場の係り等で、みなさんに助けをもらいながら無事終了する事ができました。ありがとうございました。



## 高山遠征の報告

8月1日から3日で2泊3日の高山遠征に行きました。高山山王の選手宅にホームステイで受け入れて頂き第35回高山親善少年サッカー大会に出場しました。この大会には、孤野少年団の時代から参加しており30年以上交流が続いています。今回の遠征への参加人数は11人でした。大会は11人制の試合でギリギリのメンバーでの参加となりました。初日の早朝に孤野を出発して高山に到着後すぐに開会式に出て試合会場に移動して3試合こなしました。異常な暑さの中、交代選手もなく11人はよく頑張りました。3勝して1位でブロック通過して2日目に挑みました。熱中症で棄権するチームが出る中、しっかり戦い2日目は2勝1敗でした。32チーム中のベスト4には入れなかったけど、3日目の5位から8位決定トーナメントで優勝して総合成績は5位でした。2日目に0-1で負けたチームが優勝したので、こものにも、十分優勝を狙える力があつたと思います。よく頑張りました。閉会式後は高山山王との交流戦で、これも白熱した試合が出来ました。お世話になった方々に本気で戦う姿を見せられたと感じました。サッカー以外のところで高山山王の保護者の方に今年も大変お世話して頂き、選手たちは楽しい思い出をたくさん経験する事が出来ました。



## 富山遠征の報告

8月13日から16日で3泊4日の富山遠征に行きました。高山遠征はホームステイ形式でしたが、今回は全員で国立少年自然の家に宿泊しました。4日間行動を共にするので、個人が責任を持ち、みんなで助け合い行動するように心がけました。前泊という事で少し余裕がある初日でしたが、2日目からは強豪チーム相手に戦っていかなくてはなりません。今回も11人ギリギリの人数での参加で、厳しい戦いが予想されましたが、しっかりミーティングをして、4日間をどう過ごすかを確認しました。遠征2日目、第35回立山杯北日本招待少年サッカー富山大会の開催です。トレセンチームが多く参加する大会なので、どのチームもしっかりとしたサッカーをしてきます。そういったチーム相手に、こもの選手たちの必死で戦う姿が見れました。ブロック2位以内で決勝トーナメント進出できます。予選では2位を掛けた絶対に負けられない試合で、素晴らしい試合をして見事決勝トーナメント(ベスト16)に進めました。決勝トーナメント1回戦は奈良市トレセンに0-0の引き分けで善戦しましたが、PK戦で惜しくも敗戦でした。サッカーに関しては、高山・富山遠征で、慣れない11人制サッカーだったけど思ったよりサッカーが上手に出来たように感じました。個人が責任を持ってプレーしていました。4日間の共同生活でよく考え、積極的に行動する事を目的にした。最終日には、疲れもピークに達し、気がゆるむ場面もあったけど、周りが助け合う事で4日間の遠征をやり遂げる事が出来ました。





## 2015 夏合宿報告 (U-10)

8月19日(火)～20日(水)で、1泊2日の合宿をU-10の選手24名(宿泊選手)で行いました。キーワードは、3年「自分」と「仲間」 4年「自分」と「仲間」と「責任」です。学年別にキーワードを増やして、今自分が何が出来るかを考え、行動しよう！としました。

目的は、団体での行動と団体生活の体験をする。規則正しい生活習慣があるかを確認する。ミーティングをすることで、サッカーについての意識や知識の向上、コミュニケーション能力を向上させる。ということで2日間を過ごしました。

1日目は暑い中、大羽根サッカー場で、終日トレーニングを行い、マークの原則・ボールを奪う優先順位等夜のミーティングで学ぶ内容にそったメニューをこなしました。作戦ボードを使用して、視覚的に刺激を与え、またコーチの話をよく聞き、考え、理解して行動するような時間を多く作るようにしました。話を聞く姿勢は随分成長したように感じました。暑さで少し体調を崩す選手もいたけど、休憩後復帰して1日を頑張り通す事ができました。宿舎に移動して、洗濯をしたり、お風呂に入ったり、夕食までの時間を自分の事とチームの事を考えて行動するようにしました。合宿も繰り返す事で、次に何をするのかを考えて行動できるようになったと思います。成果が出てきたと感じました。

食事は、普段からの習慣なので合宿でたくさん、残さずに食べるという事は難しいです。しかし、努力をするきっかけ作りは出来ると思います。まだ好き嫌いはあるけど、努力して食べる姿も見れました。夕食後に、1時間半のミーティングを行いました。選手たちには、地獄のような時間だったかもしれません。今回も参加した選手には、新しいサッカーノートを配布して、書き方を説明しました。合宿では、聞く・話す・書くことについてミーティングをしています。5W1Hの説明をしました。大切な事を、この年代から意識させる事で、後に自分の考えを人にしっかりと伝える事が出来るようになっていくと思います。前回にも伝えましたが、それにはスタッフ・保護者の協力・意識が必要となってくるので、頑張っていきましょう！もうひとつ「自分の器」という事を今回は選手に伝えました。理解は難しいと思いますが、一流のスポーツマンの心としての部分では絶対に必要な事なので、この先時間をかけて選手たちに落とし込んでいきたいと考えています。

2日目の早朝は雨でしたが、練習前には止み、大羽根サッカー場で、昨日のミーティング内容を思い出しながら、大切な事を、チーム全体で確認しながら練習してとても充実した日を過ごすことが出来ました。

合宿の感想を原稿用紙に1枚以上書きましようとしてしました。何人かの感想文を読ませてもらったが、苦手な事はあるけど、日々の中で少し努力して克服していきたいという事が書いてありました。合宿は、ひとつのきっかけ作りになると考えていますので、普段の生活の中では、保護者の理解・協力が大切だと思います。みなで力を合わせて、選手たちを成長させる事が出来たら、素晴らしいと思います。



## クラブ 企画情報!!



### ① スキルアップスクール開催

会 場 大羽根運動公園人工芝サッカー場  
 開催日 水曜日 (月2~3回予定) ※変更する場合有り  
 時 間 15時30分~17時30分  
 対 象 小学1年生~6年生 (男女問いません)  
 参加費 登録選手は無料  
 ※F.Cこものに所属しない人でも、参加費500円で参加できます。

### ② 女子サッカー普及プロジェクトなでしこひろば開催

【 JFA なでしこひろば in 大羽根 】



会 場 大羽根運動公園人工芝サッカー場  
 開催日 土曜日 (月2回予定) ※変更する場合有り  
 9月12日/19日 10月17日/31日  
 11月14日 12月12日/19日 (11月は1回のみ)  
 時 間 13時~15時  
 対 象 小学生~成人(女性)  
 参加費 500円 (ドリンク1本付き)  
 サッカーを始めてみたい、もっとうまくなりたい、参加理由は問いません。女性だけでサッカーを楽しんでみませんか!

### ③ Copa Oobane 年間開催

会 場 大羽根運動公園人工芝サッカー場  
 開催日 年間10回予定 ※変更する場合有り  
 4月26日 5月24日 6月6日 9月13日 10月12日  
 11月7日 12月6日 1月17日 2月14日 3月13日  
 上記日程で、カテゴリー別に、クラブ主催のカップ戦を開催していきます。  
 サッカーの試合を通じて、選手たちの育成、指導者・保護者の勉強の場として、みんなで進歩、発展していければと思います。

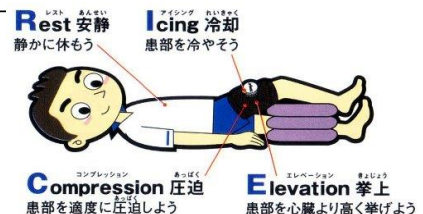
ホームで開催なので、足を運んで子どもたちの頑張る姿を応援してください!

#### 大切なこと ~自分を磨こう~

- ・ 礼儀を正しくする心
- ・ 上達しようとする心
- ・ 自分を大切にすること
- ・ 仲間を大切に思う心
- ・ 道具を大切にすること
- ・ 文武両道の心

#### RICE処置 (頭文字をとり)

Rest...安静  
 Icing...冷却  
 Compression...圧迫  
 Elevation...挙上



損傷直後に適切に行うことで治癒を早め復帰を早めることにつながります。

年会費の納入がまだの方は、下記の口座にお振込みください

振込先 三重銀行 菰野支店 普通 994829 トクビ) フットボールクラブコモノ