

『特定非営利活動法人

平成24年度 No. 3

フットボールクラブ菰野』会報

平成24年 10月22日(月) 発刊

HP;<http://www.za.ztv.ne.jp/fckomono2001/index.html>**事務局 第7回鈴鹿山麓かもしかハーフマラソン 10月14日(日)**

大会趣旨でもある来町者への「おもてなし」意識を高めたスタッフ協力により、菰野町民の結束の向上を図る。

「F.Cこもの」のJY選手が15名、早朝より運営スタッフとして大会に参加してくれました。大会後の感想をそれぞれの選手に聞いてみました。「貴重な体験ができた」「仕事は大変だったが、大会のサポートに携われて良かった」「町での行事の手伝いができて良かった」「『おもてなしの心』を少しは感じて貰えた」このようにどの選手も自分ができる事ができた喜びを感じ、大会にスタッフとして参加できた事が、いい経験になったのではないのでしょうか。

**育成部 U-10(3年生) U-9リーグ 9月29日(土)、10月7日(日)**

ゆめヶ丘多目的グラウンドにて、9/29(土)にリーグ戦第3節が行われました。結果は、くの一に2-3、花岡に1-4、掃水に6-1、SANに1-4でした。ボールのない時には休憩になってしまうので、ボールに集中してゲームができるようにアドバイスしたらどの選手も集中してゲームができたので良かった。

阿山B&G海洋センター第2グラウンドにて、10/7(日)に第4節が行われ、結果は、FC Avenidasolに2-5、内部リバーズに2-0、徳和に0-3、修道に1-3でした。まだボールに集中してゲームができない時もありますが、個人として頑張れる選手が増えてきたので、チームとして頑張りたいですね。

**育成部 U-10 中日旗争奪三泗地区少年サッカー大会① 10月6日(土)**

大羽根サッカー場にて、表題の大会1日目が行われました。結果は、八郷に2-1、アミルテに4-1、日永に3-0で、ブロック内トップとなり2日目(10/28)に進出できました。チーム全員で勝ち取った勝利ですね！おめでとうございます！2日目も是非、チーム一丸となって頑張ってください。

キックオフは10:45~四日市ドームです。みんなで応援に行きましょう！！

**育成部 mie(U-13)プレサッカーリーグ 2012 IIIブロック 第3節**

10月6日津市海浜公園にて第3節が行われました。結果は、ISE YAMATO FCに2-3、0-1、1-3、(25分×3本)でした。ミスが起こった時、ボールを奪われた時に意識があるか見たかったけど、良くできるようになっていたし、考えている事が伝わるプレーが多くなった。流れの中で点を取る事もできた。課題もでてきたが、次節はその課題を克服して勝利できることを期待しています。

**育成部 JY トレーニングマッチ(海津市 平田リバーサイドプラザ)**

10月7日海津市で、名張FCテコス(U-14→3-2、U-13→0-5)、FC桑名(U-14→1-1、U-13→0-4)とのトレーニングマッチを行い、ボールを支配している時間も長かったし、思っている事ができる事も多くなった。後は1対1の強さや、「かけひき」や「遊び心」ができればいいのかな。次の公式戦に向けて、いい準備をして臨みたいですね。

## 《連載》 眠りについてのあれこれを(1)

「ぐっすり」とか「快眠」とか・・・それってそもそもどんな眠り？

簡単に言えば、「スムーズに、深く、途切れずに」眠る事です。

人間の睡眠は深くなったり、浅くなったりを繰り返します。

ひととき深い、眠り始めの2回の波で疲労回復を促すいろんなホルモンが分泌されて、あとのサイクルでそのホルモンを全身にくまなく届けます。

「スムーズに、深く」は十分なホルモン分泌のため、「途切れずに」はそれを体中にめぐらせるために大切な事です。

◇快眠セラピスト◇ 三橋美穂

## 育成部 U-13 TM (名張市すずらん台小学校 G) 10月8日(祭・月)

すずらん台小学校にて、中1と小6のメンバーで8人制(25分1本)のゲーム5本実施してきました。結果は、FCファミリアに1-3、アミティエ滋賀に2-1、SOUTOKUに0-1、0-0、枚方FCに0-2と言う結果となりました。相手との距離が長く自由にプレーされる事が多かったので、相手を捕まえる事で、それが解消された。

## 育成部 JY TM 大羽根運動公園サッカー場 10月13日(土)

アズー甲賀と午後からのゲームとなった。結果はA戦が4-0、6-1、B戦が0-1、6-4と言う結果でした。技術のしっかりとしたチームには学ぶ事が多い。(ショートパス、コントロール、駆け引き、間合い)。シュートの確実性は上がっているの、いいことは伸ばそう。B戦に出ている6年生は、試合ごとに中学生のスピード、パワーに負けないようになった。これからも練習や試合の中で、成長していきましょう。

## 育成部 U-12(5年生) 四日市2部リーグ戦 4日目 10月13日(土)

桜台小学校にて、2部リーグ戦4日目が行われました。結果はFC TOMIDAに0-3、海蔵に1-0、ヴィゴラスに2-2で、最終順位は四日市で3位で終わって、選手達は良く頑張った。これに満足する事なく、さらに上を目指して日々のトレーニングに励みましょう。

## 選手会 FCK なかよし YFL DIVISION-3 10月14日(日)

霞ヶ浦グラウンドにて、第6節バステックス戦が行われました。結果は3-1と素晴らしい逆転勝ちとなり、勝ち点を7に伸ばす事ができました。粘り強いDFに得点できるFWは素晴らしいバランスです。

次節も是非勝ち点を上げる事を期待しています。頑張ってください。

## 選手会 FCK なかよし YFL DIVISION-3

対朝明クラブ(14:50~) 11月4日(日) 垂坂グラウンドA、対MIRA YFC(12:10~) 11月11日(日) 垂坂グラウンドB

対侍クラブ(9:30~) 11月25日(日) 垂坂グラウンドA

育成部 mie(U-13)プレサッカーリーグ 2012 IIIブロック ⑥11月11日(日)、

U-12 1部リーグ戦④ 11月11日(日)、桑名JFC招待 11月23日(祭・金)

U-11 新人大会 ① 11月17日(土)、決勝 11月23日(祭・金)

U-10 東員招待 11月11日(日) U-10(3年生) U-9リーグ⑦ 11月18日(日)

キッズ フェスタ 11月23日(祭・金) 13:30~四日市ドーム

「くの一」サッカー教室 11月24日(土) 大羽根運動公園サッカー場