



F' RED SHIP

秦野FC 2009年11月号
 発行 秦野市羽根459番地
 秦野FC事務局
 0463-75-4680
<http://www.hadano-fc.org/>

女子フットサル 神奈川県レディースで優勝

秦野FC女子フットサルチームは、10月18日(日)に平塚アリーナで行われた、神奈川県レディース(Over28)フットサル大会に出場しました。今回の大会は、Over28大会(28歳以上)ということで、チームメンバー6名に、同じ秦野市内のワイザスFCの2名を加えた計8名で、チーム名を秦野FANZAWA FCとしてエントリーし参加しました。



本大会は全6チームが参

来年につながる価値ある優勝

加。3チーム総当りの予選リーグと予選各組1位同士の決勝戦が行われます。優勝するには、予選で1位を取ることが最低条件でした。

予選1試合目は、FOMIXとの試合。前半は相手のスピードに翻弄され、自分たちのペースがつかめずに、0-0で折り返しましたが、後半にすばやいカウンターから得点を重ね、3-0で快勝しました。

Ceu Patayaを相手に予選2試合目は、圧倒的に攻め続けたもののシュートが枠に嫌われ0-0で引き分け。この結果1勝1分勝ち点4で、かろうじて決勝戦に進出することができました。

決勝戦は予想通り、県1部所属チーム同士の戦いになりました。相手は県リーグで1敗1分の少し苦手意識のあるIAS MALAZAです。

試合前半に奥崎のシュートで先制するも、その後のチャンスを決められず、逆に後半は押し込まれる展開となり何度か危ない場面を作られました。しかし、このピンチをゴレイロ村上とフィクソ水久保を中心にした堅い守りで、最後まで守りきり、そのまま1-0で勝利し初タイトルを獲得することができました。

今年1年間取り組んで来た

ただのつぶやき

練習中に気になることがあります。それは、靴ひもがほどけている子が多いことです。結んでもすぐにほどけてしまいます。マジックテープの弊害か、生活習慣の変化によるものなのか。力の入れ具合、指先の動きなどが上手くいかないようです。できるだけ早い段階でひも靴にして、何回も結び、こつをつかむことが重要です。ボールを上手に投げられない、上手に転ぶことができないなども似た現象のように感じます。外遊び(木登り、上級生との遊び、

砂遊び、etc)の減少が一つの原因と言われています。1~3年生の練習では、そういったことへのフォローをするために、いろんな運動を取り入れています。大人は、面倒だからとついマジックテープの靴に頼ったり、ひもを結んであげてしまったりしてしまいがちです。我慢のしどころだと思います。指先が器用になると、脳の働きも良くなり、そのほかのことにも良い影響が出てきます。大人も選手も一緒に頑張っていきましょう。

「へーそうなんだあ〜」



ハイ！によいりーです。今回のテーマは「睡眠」。まず眠りの種類には大きく分けて二つあります。レム睡眠とノンレム睡眠(脳波の違い)ね。レム睡眠時、脳の活動レベルは浅い眠り程度、でも揺さぶり起こしても目が覚めにくく実際には深く眠っています。レム睡眠は、入眠後1時間30分程のノンレム睡眠後に現れ、その後ほぼ1時間30分間隔で1晩に4~5回繰り返します。夢を見るのはこのレム睡眠の時なのね。

ノンレム睡眠は、眠りに入った時から始まり「すやすや〜ぐっすり」とした眠りのこと。ノンレム睡眠の間は脳の活動レベルが低下し、脳の休息に役立っています。とても眠い時にほんの10分~20分眠るだけでもスッキリとするのはこのノンレム睡眠の働きです。

朝気持ちよく目覚めるには、睡眠リズムを利用して、6時間、7時間半の睡眠がベスト。眠りの浅いレム睡眠の終わり際に目覚めればスッキリと起きれるという訳ね。統計的に6時間・7時間半の睡眠時間は長生きできるそうよ。睡眠は成長ホルモンを分泌し、筋肉痛の軽減や筋力UPに大いに関係があります。アスリートは練習・食事・睡眠すべてが揃って競技力向上につながります。良い睡眠をとり、普段のコンディションを整えよう！寝る子は育つ・・・ねっ♡

て頑張っていけます。

秦野FCオフィシャルスポンサー



<http://www.oriikomix.com/>

秦野FCオフィシャルパートナー

KIRIN キリンビバレッジ

<http://www.beverage.co.jp/>

ジュニア 6年生

開成の招待大会3位



チーム一丸となって勝ち取ったメダル
お味はいかが？

6年生は、10月17・18日に開成SC招待に出場しました。予選リーグを2勝1分の1位で通過し、決勝トーナメント1回戦で敗退しましたが8チーム中3位という結果を取れました。今回、招待大会の予選

を初めて1位で突破したことや、上位に食い込めたことに選手たちの成長が感じ取れました。今後は、上位トーナメントでも強いチームと対戦しても自分たちのサッカーをやることなく負けるようになりたいです。また、4月から行われていた秦野市6年生リーグFC6年生の結果は4勝1分7敗でした。5年生リーグの時に勝てなかったチームに勝つことができた一方、勝っていた相手に負けて引分けするなど、調子に波があり残念な結果となつてしまいました。特にリーグ終盤は、開成SC招待で好成績を残して



3位の実感が込み上げる表彰式

ただけに気持ちが乗っていましたが、6年生一番の課題である集中力と戦う姿勢に欠け、思うようなサッカーができません。今後は、リーグ戦でテーマとして掲げていたことの継続とリーグ戦を通して出てきた課題を克服すること、さらなる成長に期待したいと思えます。6年生の今後の大会予定は、12月のくずはカップ、1月の県選手権を始

め大会が続きます。年間を通して目標としてきた今後の大会では内容だけでなく結果も求めて臨んでいきます。6年生は、日々のトレーニングに全力で臨み中学生になるための準備もしていきましょう！

レインボーの巻 3位



成長いちぢるしいレイアのメンバー

6月に神奈川県女子U15リーグが開幕しました。レイア秦野は3勝1分とまずまずのスタートとなりました。どの試合も技術には差がないが、走り続けられるという体力的な所で、自分の本来持っている能力というのをしっかりと発揮できています。試合を行う毎に『勝ちたい、やつてやる』という気持ちが強くなり、程よい緊張感の中で試合に臨めるようになってきました。また、リーグ戦は年間を通して行う為、メンタル面やコンディションの作り方などオフザピッチの部分も学び、徐々にサッカー選手としての意識が

強くなつてきました。そういつた所からも選手の成長を感じられます。まだまだ課題はたくさんありますが、一つ一つクリアしながら残り4試合を全力で戦つていきたいと思えます。

女子U-15とは

県サッカー協会女子委員会が主催し今年で2回目。6月～11月にかけて行われ、全18チームがA・Bの二つのブロック(各9チーム)に分かれリーグ戦を戦っています。昨年は1チームの参加でしたが、今年は参加チーム数も増えて活動が盛んになってきています。

アウト お掃除し、サッカーし、お肉を食して 大満足の一日でした

毎年恒例のジュニア親睦イベントが11月8日(日)に行われ、子どもも大人も楽しい秋の一日を満喫しました。美化清掃(環境整備)では、低学年はコート回りの草取り、高学年



六や切れている箇所を補修しました。



お父さんには負けないぞ。

親子サッカーの感想

・お父さん、お母さんをおドリブルで抜いたよ。楽しかった。(ジュニア)

・おやしーに勝てなくて悔しい。次は絶対に勝たたい。(ジュニア)

・集まったゴミ袋が30袋近くあったので驚いた。(ジュニア)

・毎度のことながら、子ども相手に真剣になってきました。(保護者)

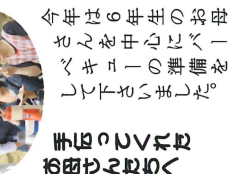


ゴール目指してドリブルだ。

は開野商店や駐車場まで歩きながら周辺地域のゴミ拾い、またお父さんを中心に防球ネットの補修を行いました。続いてきれいなコートで親子サッカー。毎回ながら子どもたちの嬉しそうな顔も、お父さんの真剣な顔が印象に残りました。最後は場所を野外センターに移し、お待ちかねのバーベキュー。朝からお動いてペコペコのおなかを満たし、仲間と食べる食事は格別でした。学年の垣根を越えて保護者同士の親睦も深まり和気あいあいとした雰囲気にも包まれました。ご協力いただきました保護者の皆様には心から御礼申し上げます。



・お肉がおいしくって食べすぎちゃった。みんなと食われて良かった。(ジュニア)



手ぶらこころね ぬむんだらく

今年は6年生のお母さんを中心にバーベキューの準備をして下さいました。かしーとこどももおいしかった。豚汁で心も体も温まったよ。ころそうまでした。ありがとございました。



バーベキューの感想

・あーたのしかつた。かしーがおいしかつた。

・かしー。豚汁。お肉。体も腹も心もホカホカ酒腹。(保護者)

・学年が違ってもなかなか話す機会が少ないので、毎年楽しみにしている。(保護者)



・みんなたいへんよくお肉を食いました。これで秦野FCは☆☆☆☆チームだね☆ 豊浦こーち

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| ア7 七ヶ瀬(保険) 東京都板橋区板橋3-10-8-301 03-5248-2210 | 島半グループ 秦野市鈴鹿町5-30 0463-31-5860 | スナック クロード 伊勢原市板戸408 0463-95-9619 | 府川電機工業(株) 秦野市葛桶681 0463-88-1125 | HOME'S (五十倉 秋場益男) 秦野市西田原101-2 0463-80-3223 |
| フットボールクラブ秦野 秦野市現根459 0463-75-0282 | ななんつ亭 秦野市松原町1-2 0463-87-8081 | つばさ税理士法人 (トップ 飯田 徹) 03-3261-0691 | 山口動物病院 秦野市西田原960-2 0463-81-8276 | 秦野市平沢382-5(牛角角) 0463-82-4194 |
| カハリ・ホーム伊勢原店 伊勢原市伊勢原1-34-6 0463-92-8615 | カハリ・ホーム伊勢原1-34-6 伊勢原市伊勢原1-34-6 0463-92-8615 | 株式会社システム社 厚木市風名4-2-25 046-223-1222 | (有)小清水飯金塗装工業 秦野市平沢364 0463-81-3622 | 秦野市平沢360 0463-81-3917 |
| トクaiユーティールンび 秦野市本町1-8-15 0463-82-8282 | 華もん 秦野市平沢382-5(牛角角) 0463-82-4194 | (株)日本システム社 0463-81-3622 | (有)ライフアーク 秦野市西田原101-2 0463-85-5351 | |

賛助会員

- 私達は秦野FCを応援します -

10月2009

試合結果



ジュニア



ジュニアユース



【4年】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|-----|-----|----|-------|
| 10/12 | 本町小 | TRM | 本町 | 5 - 0 |
| | | | | 4 - 3 |

【5年】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|-----|-----|----|-------|
| 10/12 | 本町小 | TRM | 本町 | 3 - 2 |
| | | | | 1 - 1 |

【6年】開成招待大会 3位

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|--------|-----------------|--------|-------|
| 10/17 | 水辺公園G | 開成招待大会 (予選L) | 千代豊川 | 0 - 0 |
| | | | 山北SC | 1 - 0 |
| | | | 開成A | 1 - 0 |
| 10/18 | | 開成招待大会 (決勝T) | 松田ILブン | 1 - 2 |
| | | | 上大井 | 3 - 0 |
| 10/24 | なでしこ広場 | 市6年生リーグ | 東 | 3 - 0 |
| | | | 渋沢 | 2 - 3 |

【中1】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|--------|----------|-------------|-------|
| 10/25 | 厚木・酒井G | 県U-13リーグ | FC厚木DREAMS | 3 - 3 |
| | | | FCコラッソ | 1 - 2 |
| 10/31 | | TRM | FC厚木MELLIZO | 3 - 3 |
| 11/1 | 横浜・並木中 | 県U-13リーグ | 横浜市立並木中 | 3 - 0 |

【中2】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|---------|----------|---------|-------|
| 10/18 | 横浜・金沢中 | 県U-15リーグ | 横浜市立金沢中 | 1 - 1 |
| 10/24 | 南足柄運動公園 | | AZ FC | 1 - 8 |

【中3】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|-------|-------------|---------|-------|
| 10/31 | 横河電子G | CJY U-15リーグ | BANFF横浜 | 0 - 1 |



女子フットサル



【女子フットサル】県レディース<O-28> 優勝

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|--------|---------------------|------------|-------|
| 10/18 | 平塚アリーナ | 県レディース<O-28> 予選L | FC Mix3 | 3 - 0 |
| | | | ceu paleta | 0 - 0 |
| | | | Las Maleza | 1 - 0 |



トップ



【トップ】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|---------|---------|---------|-------|
| 10/4 | 横浜・海の公園 | 県リーグ第8戦 | 美蹴団 | 1 - 1 |
| 10/11 | | 市会長杯2回戦 | 東FC | 7 - 2 |
| 10/18 | 横河電子G | 市リーグ | ファンタジスタ | 2 - 0 |
| | | | ALC | 2 - 1 |
| 10/25 | 日産・追浜G | 県リーグ第9戦 | ALL Z | 2 - 6 |



五十雀



【五十雀】

| 日付 | 場所 | 大会 | 対戦 | 結果 |
|-------|--------|--------|----|-------|
| 10/17 | 酒匂川G | 五十雀リーグ | 県庁 | 6 - 0 |
| 10/31 | 足柄上庁舎G | 五十雀リーグ | 栄光 | 1 - 1 |