



夢に向かって走れ!!

Vol.1

●発行・編集/アスルクアロ高知  
●お問い合わせ/アスルクアロ高知編集部  
高知市神田1812-12 ☎FAX088-831-0901

# アスルクアロ新聞



## アスルクアロ高知カップ (ACK) が9月23日によさこいドームで開催されました

一宮幼稚園、葛島保育園、くるみ幼稚園、高知学園短大附属高知幼稚園、杉の子幼稚園、杉の子せと幼稚園、高須第2幼稚園、若草幼稚園(50音順)の子どもたちが参加したACK。子どもたちは一生懸命ボールを追いかけて、転んでもすぐに起き上がり、夢中でボールを追いかけていました。

また、今回からアスルクアロ高知のジュニアユースのメンバーが運営にあたってくれたお陰で試合はスムーズに進行しました。小さい子の世話など、選手にとっても良い経験になったと思います。今後も、このような取り組みを積極的にしていきたいと考えておりますので、皆様のご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

最後になりましたが、保護者の皆様にはいつもご協力頂き、ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。



▲9月27日に県立青少年センターで行われた親子サッカー。子どもたちの400mリレー、そして保護者の方の200mリレー、本当にお疲れさまでした。秋空の下、一生懸命走って、すがすがしい汗を流しました。最後にみんなで記念写真「ハイ! チーズ!」

## 全日本少年サッカー大会県予選

**ジュ** ニア世代で一番大きな大会。日頃の練習の成果を存分に出して、最後まで走り切ってくれました。



みんなで集まってミーティング。コーチからのアドバイスだけでなく、意見を出し合い、自分たちだけで考える。「サッカーって難しいなあ〜」



## ワダ杯わんぱく少年サッカー大会

**雨** にも関わらず、最後まで走り抜き1・2年の部、3年の部で見事優勝することができました。保護者のみなさま、子どもたちが、のびのびとプレーできる温かい応援ありがとうございました。



## くじら杯

**吾** 岡山サッカー場にて開催されたくじら杯。決勝戦がアスルクラロ高知の3年生対4年生となり、優勝・準優勝がアスルクラロ高知となりました。



## ドリームカップin香川

**3** 年生が対象の大会で、アスルクラロ高知は2チームが参加。2日間ハードな試合が続きましたが、普段対戦できない県外チームときれいな芝生のグラウンドで試合ができ、すごく良い経験になりました。



## 伊野ライオンズカップ

**晴** 天の下、最高の環境で一生懸命ボールを追いかけていました。



## さわやか杯

**第** 36回さわやか杯が6月に宿毛市で開催され、5年生の大会に4年生チームが参加させてもらいました。1つ上の学年と試合ができてとても勉強になりました。



## バーモントカップ

**6** 年生にとっては初めてのフットサルの大会。いつもと違う雰囲気の中、最後まで闘う気持ちを見せて頑張っていました。



## バーベキュー

**み** んなで仲良くバーベキュー! 「お肉おいしいな〜」



## 社会を明るくする大会

**春** 野運動公園多目的広場で行われ、3、4年チームがエントリーしました。3年生は初めて背番号入りのユニフォームを着て参加。3年生チームは全員が全力で頑張りましたが一歩及ばず予選で敗退してしまいました。しかし、4年生は3年生の分まで頑張ってくれ、なんと3位入賞を果たしました。



## 岡山遠征+UMBRO

**県** 外チームとの試合で普段にはない厳しいプレスを感じていました。この経験を今後にかしていこうと思います。県外遠征は大変ですが、今後もよろしくお願いたします。



# アスクラロ高知の仲間たち



アスクラロ高知が誕生して8年。最初は3つの幼稚園から始まった同クラブも、今では200人がボールを追いかけ汗を流しています。メンバーの大半は、幼稚園児だった子がジュニアチームに、ジュニアチームだった子はジュニアユースチームへと上がっています。また、所属する子のお母さんたちによるママさんチームも。こちらのコーナーではサッカーが大好きなアスロの仲間を紹介します。

## ジュニアユース



### ◆広島・岡山遠征

広島遠征ではレベルの違いを痛感したと同時に良い勉強になりました。しかし、自らの現状を知って子どもたちの取り組み方が変化してきたので良い経験になりました。

岡山遠征では、広島遠征の時とどれくらい差が埋まったか期待していましたが、それほど埋まっていませんでした。しかし、チームのまとまりや取り組む姿勢の再確認などができた遠征となりました。

### ◆ジュニアユースメンバー

今年のメンバーは素直で一息懸命でやる子どもばかりで、練習を見ているとサッカーが好きなんだと感じます。技術的にはまだまだ及びませんが、好きなことに対して努力ができるという一番大切なものを持っていると感じています。厳しく指導しておりますが、大切に一緒に成長していきたいと思っています。

### ◆将来

長い時間サッカーを続けてもらいたいと考えており、高校・大学・社会人・プロに繋げるための指導をしています。学業を大事にし、挨拶、時間を守る、服装、整理整頓など、将来、社会人になった時に選手が指導に来てくれるようなチーム作りをしたいと考えています。

## 高学年



高学年は4年生、6年生で活動しています。大切にしているのはボールを「止める」「蹴る」「運ぶ」の基本。周りを観て多くの選択肢の中から判断できる選手を育てたいと考えています。いつ、何を観るのか？ 観て自分が何をするのか？ ボールを持っている時、持っていない時も選手に問いかけています。

上手いかないことも多いですが粘り強く取り組んでいきたいと思えます。また、自立という観点からも挨拶・準備・片付けなども積極的に取り組んでおり、どういう状況か観て・考えて・行動できる選手になって欲しいと思います。それがプレーにも繋がってくると思います。

皆の成長を楽しみにしています。一緒に頑張ろう!!

## 低学年



低学年(1~3年生)はいつも元気。動きづくりに始まり、ボールを止める・蹴る・運ぶという基本を軸に練習しています。サッカーで勝つ喜び、負ける悔しさなどたくさんの経験をし、その中から努力する大切さやサッカーの楽しさを知ってもらえたらと思っています。

# アスクラロ高知の仲間たち

## 一宮幼稚園サッカークラブ



一宮幼稚園は7人と少ないですが、みんな元気で、いつもワイワイと楽しくサッカーをしています。転んでも泣かない強い子ばかりです。

## 杉の子幼稚園サッカークラブ



元気いっぱいの杉の子幼稚園。いつもパワーあふれるプレーを見せてくれます。ドリブルもシュートもすごく上手になりました。目指せ! ドリブルスター!

## 杉の子せと幼稚園サッカークラブ



杉の子せと幼稚園は17人と人数も多く、いつもにぎやかに楽しくボールを蹴っています。みんな園庭に姿を見せるや否や、すぐにシュート練習をするぐらいサッカーが大好きです。

## 高知学園短大附属高知幼稚園サッカークラブ



21人と大人数の高知幼稚園。大所帯ですがコーチの話をよく聞ける子たちばかりです。負けず嫌いが多く、試合に負けると悔しくて泣くほどサッカーが大好きです。

## くるみ幼稚園サッカークラブ



くるみ幼稚園はいつも笑顔で、にぎやかにサッカーをしています。最近、ボールを強く蹴れたり、ドリブルで相手を抜いたり、サッカーが随分楽しくなってきたようで、自主的にどんどんボールを蹴っています。これからの成長が楽しみです!

## 若草幼稚園サッカークラブ



いつも元気いっぱいの若草幼稚園。鬼ごっこが大好きで、以前は転んで泣いていた子ども今では「大丈夫!!」と言ってすぐに立ち上がります。サッカーの技術だけでなく、精神的にも大きく成長していく姿を見てうれしく思います。これからも頑張ろう!

## 高須第2幼稚園サッカークラブ



高須第2幼稚園は年中4人、年長3人の少数精鋭。新しいお友達が2人増える予定です。人数は少なくとも、やる気は負けていません! 難しい課題にもあきらめずに取り組み、「コーチ見て! できるようになった」とキラキラした表情を見せてくれます。これからも成功した時の笑顔をたくさん見せてね。一緒に頑張ろう!

## 葛島保育園サッカークラブ



いつも元気にあいさつしてくれる葛島保育園のみんな! 年長さん14人が保育園近くの公園で元気いっぱい体育を頑張っています。どんなことにも一生懸命取り組む子どもたちが今、一番ハマっているのは「おこりおに」です(笑)

セニョリータ



ママさんたちのチーム、セニョリータは今年も「強く美しく」をモットーに、ハードな練習を頑張っています。頑張りすぎて足がつるほどです…。サッカーの基本技術である、ボールを止める、蹴る、運ぶ、観るが少しずつできるようになってきました。リフティングが100回できるママさんもいますよ!

▶汗を拭きながら作戦会議。ユニフォーム姿が様になっています!



▼「いくぞー!」「おー!」



▲春野体育館で行われたフットサルの試合

フットサル教室



▶楽しかった表情が魅力的!



▲フットサルの試合で、いい汗かいちゃってます



▲切り返して相手をかかわそうとするママさん。高知のはちきん女性は負けず嫌い

学校法人 高知学園

高知リハビリテーション学院

●理学療法学科 ●作業療法学科 ●言語療法学科

〒781-1102 高知県土佐市高岡町乙1139-3  
TEL:088-850-2311(代表) FAX:088-850-2323  
<http://www.kochi-reha.ac.jp>

手帳の楽に提案



手芸・衣料品・ミシン

- コマドリはりまや店(はりまや橋商店街) TEL088-882-2945
- ハンズコマドリ土佐道路店(フジグラン高知北) TEL088-850-0088
- ロビン高須(サニーマート高須店西) TEL088-882-0844
- ハンズコマドリ南国店(サニーマートアクシス南国店西) TEL088-863-5978
- ハンズコマドリ四万十店(サニーマート四万十店内) TEL0880-31-0887
- コマドリ卸団地店(高知卸団地内) TEL088-885-5885
- ロード・ポッシェ(サニーマートアクシスいの内) TEL088-897-2223
- ◆コマドリ本社(卸部)(高知卸団地内) TEL088-883-3578

私たちはアスルクラロ高知を応援しています。

特定建設業・建築設計施工・1級建築設計事務所

前里工務店

〒780-0071 高知県高知市高埜8番14号  
TEL.088-883-1044(代) FAX.088-883-1346  
<http://www.kojyanto.net/maesato/>

私たちはアスルクラロ高知を  
応援しています。

村上産業(株)高知支店

〒780-8063 高知市朝倉丙1513  
TEL 088-844-2245 FAX 088-840-0280

茶舗 若草園

高知市本町5丁目6番38号  
電話 088-823-2962

# サッカーと食事

健康に生きるために必要な役割であるエネルギー源、体づくり、体調管理の3つを担っている食事。栄養面は多くのアスリートがコンディションやパフォーマンスの向上のため、日頃から気を配っています。

サッカーをする子どもたちも同様で、毎日の献立を考えるのは親が協力できるトレーニングの一つかもしれませんね。このコーナーでは「サッカーと食事」と題し、数回に分けて連載していく予定です。



## サッカーに必要な栄養バランス

サッカーは瞬発系と持久系両方の筋肉が必要なスポーツ。食事について求められるのは「バランス」です。子どもには身体の発育が最優先で、バランスよく1日3食が理想的な身体づくりにつながります。

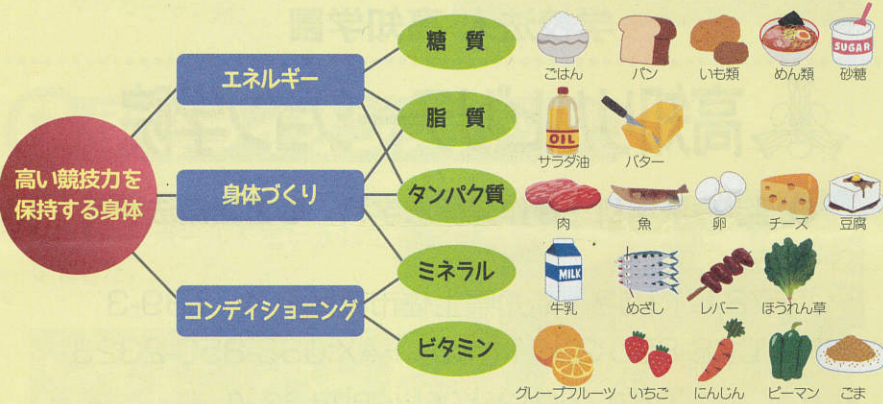
しかし、栄養バランスを気にしすぎて食事が楽しくなくなってしまうことも。食事の1次機能は「栄養素の摂取」、2次機能は「おいしく楽しくリラックス」。トレーニングが多く、疲れている選手ほど食事に対して2次機能を求める傾向があるといわれています。

食事は理想栄養バランスの食材をいかにおいしく食べるか、ということも忘れてはなりません。

## サッカーと5大栄養素

前記で述べたエネルギー源、体づくり、体調管理の3つには糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素が関係しています。通常生活においては糖質と脂質が約1:1の割合でエネルギーを生み出していますが、サッカーなど運動量が多いスポーツは糖質の割合が高くなります。

また、みなさんもご存知の通り、体づくりには重要なのがタンパク質。そして、ミネラルがフォロー役となっています。ビタミンも体の機能を正常に保つために欠くことのできない栄養素なんです。



※財団法人日本サッカー協会スポーツ医学委員会編「選手と指導者のためのサッカー医学」など参考

# 体のケア 豆知識

## ストレッチをしっかりとやるとサッカーが上手くなる!?

皆さんストレッチの意味を知っていますか?

運動前の準備運動?

ケガをしないようにするもの?



どれも正解と言えますが大正解とは言えません。運動する前筋肉に「これからあなたに頑張ってもらいますよ! いいかな?」と質問しているのがストレッチです。伸びている感じが筋肉からの返事だと思ってお下さい。

太ももの筋肉は前後あわせると8本の太く大きい筋肉があります。その8本全部「伸びている!」という感じがあるということは、これから細かく微妙な動きの準備ができたということになります。

皆さんの好きなゲームに例えてみましょう。敵からの攻撃をよけようとコントローラーを右に操作しました。しかし、コントローラーの反応が遅いのか一瞬で右に動いて欲しいのに1秒後にしか動きません。左に動くのはもっと遅くて毎回左に動くとう倒されるので左に逃げるのをやめました。

結局、敵に逃げる方向を読まれてすぐにゲームオーバー。微妙なコントロールができず少しだけ動きたいのに前後左右大きく動いてしまい思い通りに動かすことができないのです。

勤の良い選手はもうわかったと思いますが、ストレッチを目的をもって正確にできるとゲームのコントローラーの反応を良くするように自分の体を自由自在に動かすことができるようになります。

頭の中でイメージする自分は何のサッカーが上手くないですか? そのイメージ通りに自分の体を実際に動かすことができる基礎がストレッチでつちかわれます。ストレッチは上手くなるための大切な練習メニューの1つだということを是非、理解しておいて下さい。



スポーツ・トレーニング・インストラクター・パーソナルトレーナー

大熊朝倉鍼灸接骨院 上原 栄導先生

有資格  
国家資格柔道整復師・機能向上訓練指導員  
JCAA財団法人日本コアコンディショニング協会  
マスタートレーナー  
NSAQ・日本SAQ協会 レベル1インストラクター

大熊朝倉鍼灸接骨院  
〒780-8082 高知市若草南町17-13  
TEL & FAX (088) 840-3589  
E-mail: kzl-r@ma.pikara.ne.jp

大熊朝倉鍼灸接骨院ブログ [検索](#)

# 親子で楽しむボール遊び

こちらのコーナーでは親子でボールを使い、楽しみながらトレーニングができる方法を日本サッカー協会技術委員会の「キッズドリル」から紹介します。

## 仲良しドリブルバスケ

人数/2人組  
用具/ボール2個

1人1個ボールを持ち、2人で手をつなぎながらドリブル。慣れてきたら腕や肩を組んでみましょう。このトレーニングの目的は2人でのボールフィーリングと協力です。



## ボール投げじゃんけん

人数/2人組  
用具/ボール1個



1人がボールを上投げた瞬間にペアの人は手でじゃんけんを出します。投げた人は相手の出したものを口で言ってからボールをキャッチ。勝ち負け、あいこなどを言ったり、実際にじゃんけんしたり、慣れてきたら色々な応用を試してみてくださいね。目的は素早い判断と動きづくりです。



# お知らせ

## アスルクラロ高知ジュニアユース体験スクールのご案内

アスルクラロ高知ではジュニアユースの体験スクールを実施します。室内練習場ですので雨天中止はなし。練習着、スパイク、飲み物は各自準備をお願いします。  
※練習中のケガなどにつきましては保険をかけていませんので各自での加入をお願いします。

日時: 平成26年11月23日(日)、11月30日(日)  
17:00~19:00  
場所: 高知市総合運動場よさこいドーム  
(高知市大原町158)  
対象: 小学6年生  
問: アスルクラロ高知事務局 ☎088-831-0901

