No.13
2003年12月1日号
各チームの購読料はチーム登録料に含まれています。定価(一部100円)

# 熊本県サッカー協会だより

発行／熊本県サッカー協会
〒860-0831
熊本市八王寺町9－60
TEL 096－334－5565
FAX 096－334－5568
発行者／©広報記録委員会
石丸　捷一

## 第82回　全国高等学校サッカー選手権　熊本県大会

# 大津高校５連覇　熊本県代表に

第82回全国高等学校サッカー選手権熊本大会は、10月25日から11月15日の間、熊本市水前寺競技場をメイン会場に66校の参加によって行われた。

決勝戦に進んできたのは、5年連続の全国大会出場を狙う大津高校と創部3年目で初の国立を目指すルーテル学院高校という昨年と同じ組み合わせとなった。

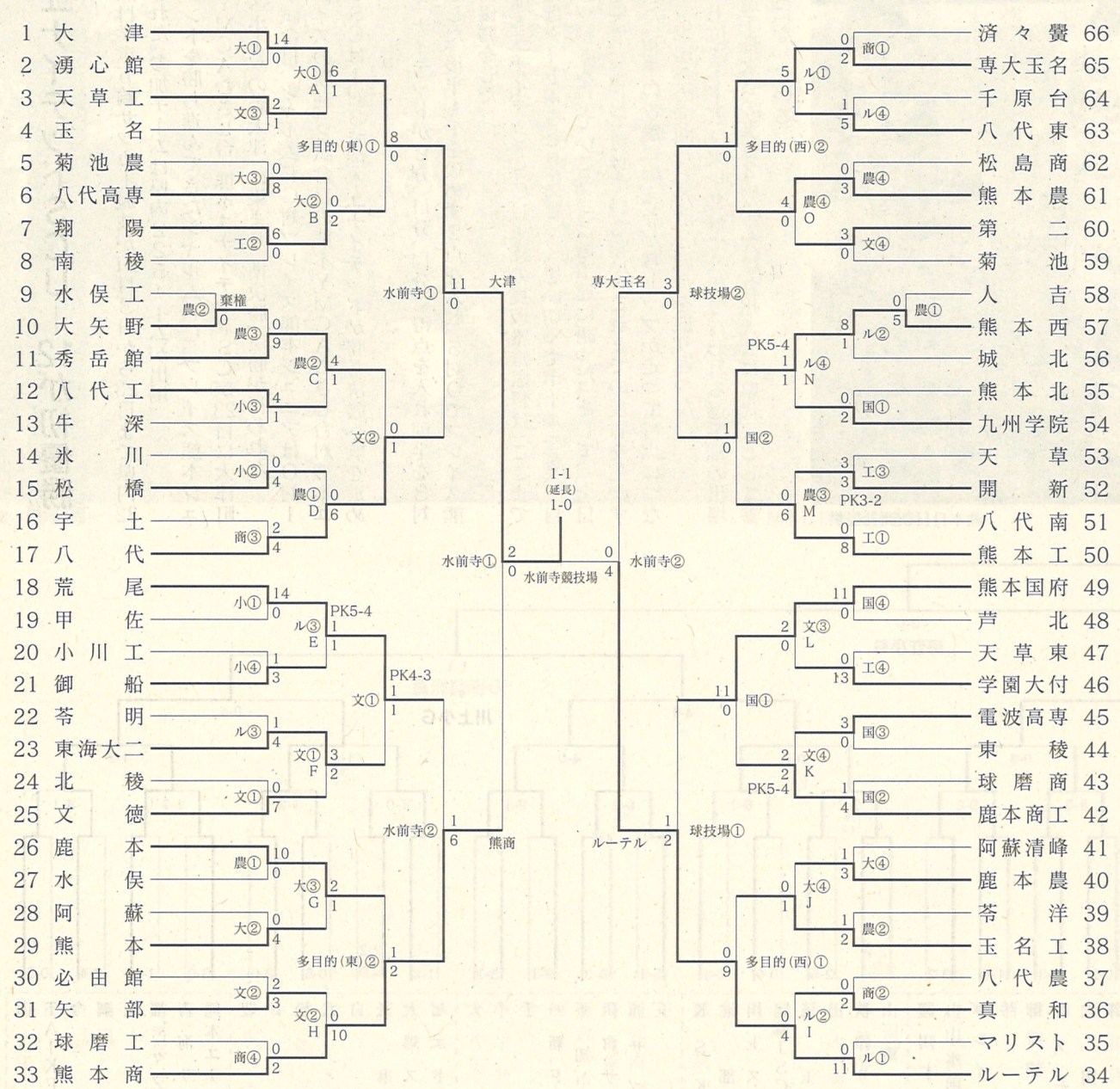
今年度の県高校Noiを決める一戦は、大津高校4－4－2の中盤ダブルボランチ、ルーテル学院高校3－5－2のシステムで、立ち上がりから両チームともにアプローチが厳しい状況の中で個人技を生かした展開を見せる。開始早々に先制したルーテル学院高校は、⑪森山の突破力を生かし好守の切り替えの早いスピーディーなゲームを仕掛ける。一方大津高校は、ルーテル学院高校のコンパクトな守備の前に持ち味のパスワークを展開することができず前半を終了する。退場者を出したルーテル学院高校は後半、4バックにシステムを変更し守備的な布陣を敷いたことにより、大津が⑥福本、⑩水田を中心にボールを支配しはじめ、ゲームを優位に進める。結局、⑪麦田の2得点により大津高校が劇的な延長Vゴール勝ちを収めた。敗れたものの最後まで粘り強く戦ったルーテル学院高校の健闘も見事であった。

優勝した大津高校は12月30日から首都圏を会場とする全国大会に出場する。活躍を期待したい。

最後に、熱戦を支えてくださった大会役員、補助員の皆様に心より感謝を申し上げるとともに、今大会の更なる発展を願い、総評を閉じたい。

熊本県サッカー協会
技術委員
重本浩光

## 第82回全国高等学校サッカー選手権　熊本県大会

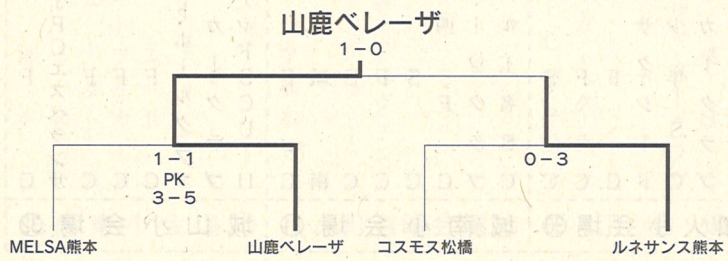



## 第29回熊日学童五輪女子サッカー大会

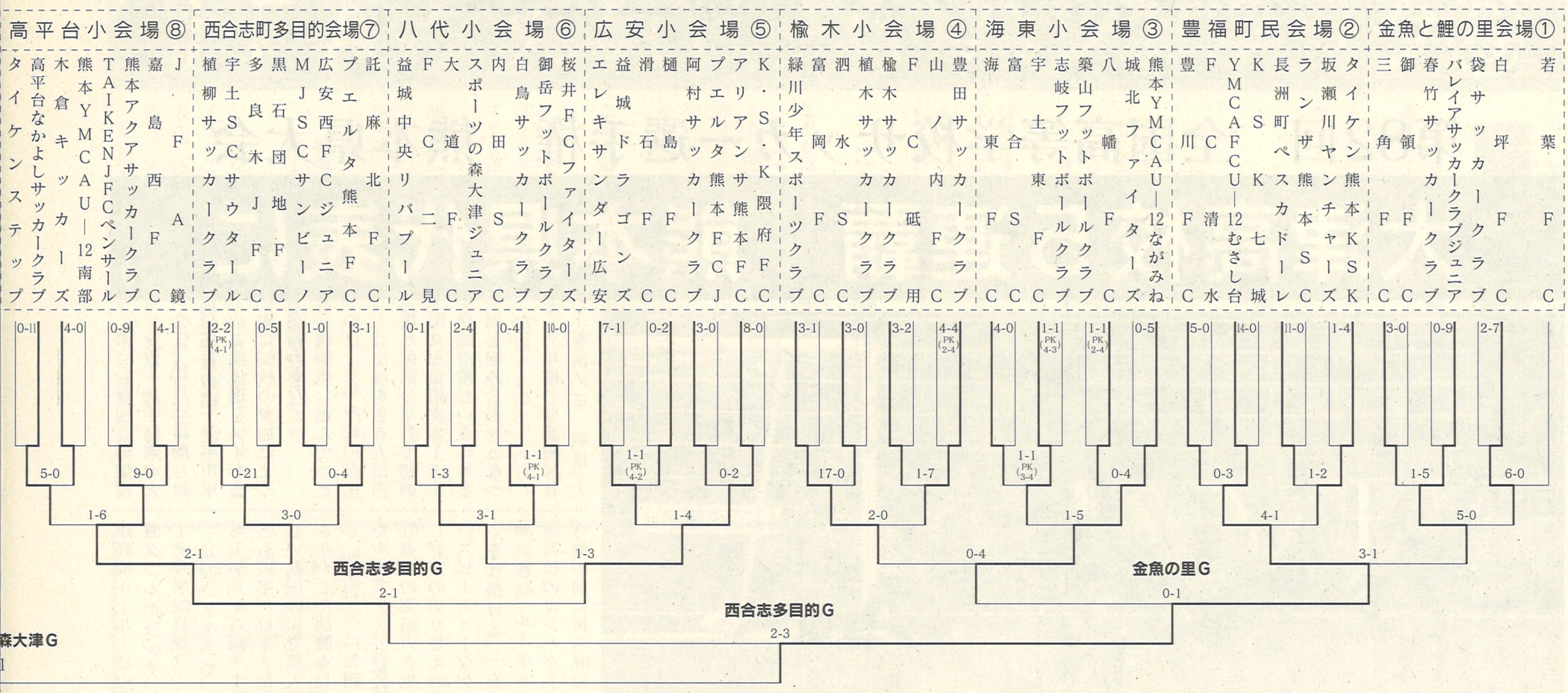
### 山鹿ベレーザ2連覇

第29回熊日学童五輪女子サッカー大会は11月3日山鹿カルチャーグランドにて行われる。準決勝は山鹿ベレーザがMELSA熊本を1対1後PK戦で制する。他の準決勝はルネサンス熊本がコスモス松橋に3対0で勝利する。決勝戦は12時より同Gにて行われ、山鹿ベレーザがルネサンス熊本に1対0で勝利し2連覇した。

尚参加チームは築山おてんば(玉名)河内ミラクル(熊本)MELSA熊本(菊陽町)FC清水(熊本)コスモス松橋(松橋)西里女子(熊本)ルネサンス熊本(熊本)城西女子(熊本)山鹿ベレーザ(山鹿)熊本ユナイテッド(熊本)菊陽中部(菊陽町)の11チームで行われました。



# ンピックサッカー大会




## 熊本ユナイテッドSCU—12が初優勝

第29回熊日学童五輪サッカー競技が11月3日から23日まで県内32会場で行われた。参加チームは県内225チームが出場。

トーナメントを勝ち進んできたシャルムFC、ブレイズ熊本ジュニア、熊本YMCAむさし台、熊本ユナイテッドSCが23日に大津町運動公園(スポーツの森大津)に集まり、準決勝、決勝が行われた。

準決勝1試合目、シャルムFC対ブレイズ熊本ジュニアは0対1で熊本ブレイズの勝利。2試合目の熊本YMCAむさし台対熊本ユナイテッドSCは1対3で熊本ユナイテッドが勝ち決勝へ駒を進めた。

決勝は、ユナイテッドが2分、11分、14分に得点を入れ前半を3対0で折り返した、後半も手を緩めず2点を入れ、5対0でブレイズ熊本を下し初優勝をした。

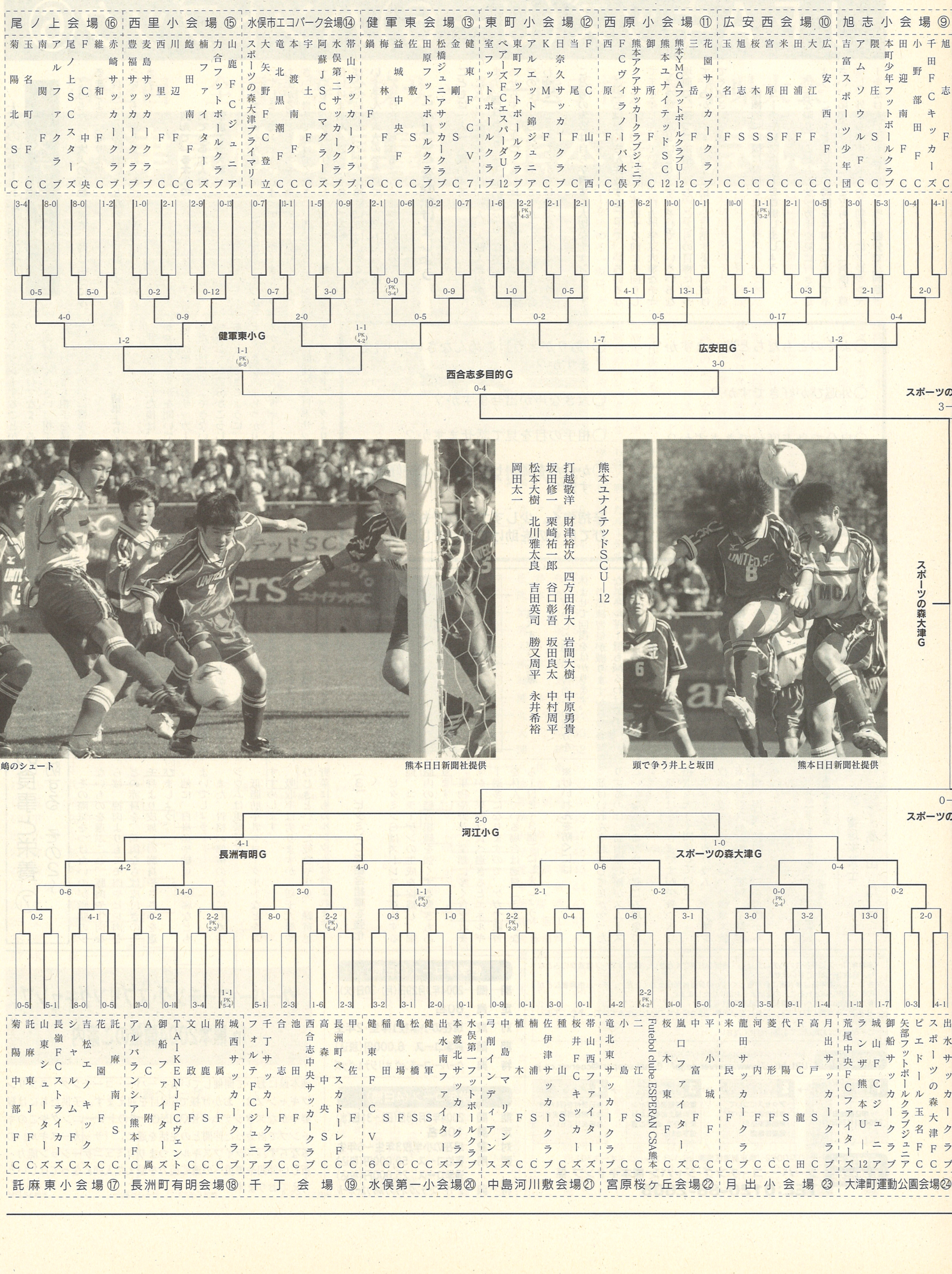
試合前、熊本ユナイテッドSCU—12の長坂雅雄監督は「ここまで来たからにはタイトルをとりにいこう。思い切ってボールを奪い、自分の最高のプレーをしていこう。」と選手達に語った。そして、「全日本の予選で一度対戦して負けている相手。これまでの反省を生かすことができた。相手の攻撃に耐えながらトップが走って得点につなげるという予想通りの展開だった。」と試合を振り返った。

本大会の上位4チームは来年2月に八代で行われる選手権の出場権を獲得。選手権大会の上位2チームは、九州大会に県代表として参加することになっている。

ユナイテッドSC 5 (3—0, 2—0) 0 ブレイズ熊本ジュニア

ユナイテッドSC中村のシュート　熊本日日新聞社提供

# 第29回　熊日学童オリ





YMCA五嶋のシュート　熊本日日新聞社提供

熊本ユナイテッドSCU—12

打越敬洋　財津裕次　四方田侑大　岩間大樹　中原勇貴
坂田修一　栗崎祐一郎　谷口彰吾　坂田良太　中村周平
松本大樹　北川雅太良　吉田英司　勝又周平　永井希裕
岡田太一


頭で争う井上と坂田　熊本日日新聞社提供

## 6歳以下のこども達をサポートするサッカーガイド

# JFAキッズ(U－6)ハンドブック⑥

### 大人のサポートが大切です　ステップ3

こどもたちは**大人の行動を見て、同じようにふるまう**ようになります。

良いことなのか悪いことなのかも判断せずにそういうものだと受け入れて、こどもは育っていきます。

**教えている大人の見ている大人の態度こそ大事。**

一生懸命にがんばっているこどもたち。ぶつかってしまっても転んでしまっても、たくましく立ち上がるこどもたちを、落ち着いて見守ってください。誉めてあげてください。心配することがあっても、ハラハラすることがあっても、動揺してはいけません。勝っても負けても転んでも、がんばった結果として大人が**冷静に受け止めてください**。そんな大人の姿を見て、こどもたちも落ち着いて受け止められるようになっていくのです。

### こんなことを心がけましょう

**こどもは一人一人違います**

こどもの発育発達には、一人一人**個人差**があります。**個性**もあります。他のこどもと比べないで、あせらず少しずつ。もし比べるのであれば、今までのその子と比べてあげてください。その子に合わせて、できることから自分でやらせましょう。

**こどもの失敗は自ら学習する大切なチャンスです**

**こどもはたくさん失敗する**ことで、いろいろなことを学んでいくのです。失敗する前に先回りして手を差し伸べていたら、自力で学ぶ大事なチャンスを奪うことになります。そして、いろいろな場面で**「待つ」余裕**を持ち、こどもの目標になって、わかりやすい言葉で穏やかに話すよう心がけてください。

**積極的に応援に参加しましょう**
**コーチやレフェリーを尊重しましょう**

可能な限り、こどものサッカーを見に行きましょう。こどもと**楽しみの時間を共有**してあげて下さい。応援するときは、こどもたちの「判断」尊重し、外からの声で彼らの「判断」にプレッシャーをかけないようにしましょう。**自分で「判断」**をし、プレーすることが重要です。そして、自分のこどもだけでなく、みんなのサポーターになってあげてください。相手や味方を問わず、いいプレーに対しても相手を送ることが、こどもたちにとっても、いい影響を与えるはずです。

**結果より大切なこと**

サッカーをした後は、勝ち負けではなく、楽しかったかどうかを聞いてあげましょう。大切なのは、勝敗よりもサッカーを楽しむことです。こどもたち自身が「できないと自分が困る」と少しずつ感じ、**「自分がこうしたい」**と思って何かをすることができるように。豊かな人間性を育み、こどもたちが将来しっかりと自立していくために大人がしっかりとサポートしていってあげてください。

本文は財団法人日本サッカー協会、CHQ発行のキッズハンドブックより　次号につづく

○よそのともだちと遊べますか？
○外遊びが好きですか？
○自分で身支度ができますか？
○自分から挨拶ができますか？
○はっきり返事ができますか？
○「ありがとう」「ごめんなさい」が言えますか？
○大きな声が出せますか？
○相手の目を見て話せますか？
○からだを動かして遊ぶことが好きですか？

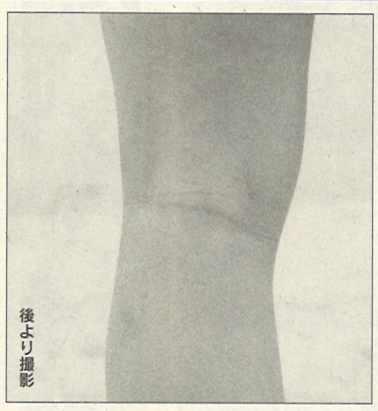
**辛抱強く、少しずつ、こどもたちが伸びていくのを助けてあげましょう。**

## サッカー選手の食事と栄養⑦
### ～ケガや故障を予防する　その2～

スポーツ選手にはケガがつきもの、とはいえ望んでケガをする選手はいません。

サッカーの場合、ほかの選手とぶつかったり、無理な体勢からのシュートを打ったりすることも多く、身体の可動範囲を超えた動きによって、足首のねんざや、**膝の前十字靱帯損傷**などといったケガがかなりの頻度でみられます。

食事でしっかり体をつくり、強い骨やしっかりとした筋肉、丈夫な腱や靱帯をつくることが大切ですが、それでもケガをした場合はどんな点に気をつければよいでしょうか。


後より撮影

**(1) 食べすぎに注意**

ケガをした場合、普通その部分を休ませて回復をはかります。

当然練習量が減りますから、必要なエネルギー量も減るわけです。

入院中など、時間をもてあまして間食している選手も見かけますが、食欲にまかせ、いつも通りに食べていると、あっという間に体脂肪というおもりを蓄えてしまいます。

家庭であれば、食事量はいつもの7、8割を目安にしましょう。

**(2) タンパク質、カルシウムは必須アイテム**

食事量が減っても、必要な栄養素は確保することが大切です。

ねんざ、肉離れ、骨折などの場合、まずタンパク質をきちんととることです。

その際気をつけたいのが脂肪の少ないものを選ぶこと。豚肉や牛肉ならば、挽肉よりもモモ肉やヒレ肉などの赤身を、鶏肉ならば皮付きのモモ身より皮無しの胸身やささみを選びましょう。

他に、白身魚や納豆、豆腐などもよいでしょう。

また、骨格の修復のためにもカルシウムは重要です。

低脂肪牛乳やヨーグルトなどをおすすめします。

吸収率は劣りますが、切干大根やひじきといった乾物や小魚、緑黄色野菜にもカルシウムは含まれます。

**(3) ビタミンCで結合組織を強化**

ビタミンCはストレスに対抗する他、コラーゲンの生成を促進し、細胞内の結合組織を強くする動きもあります。

果物や野菜、芋類に多く含まれますが、果物は食べ過ぎるとエネルギー過多になりますので、ケガで練習を休んでいる場合は適量（ミカンなら1日2～3個）にしましょう。

**※けいれんを防ぐには**

筋けいれんを起こして足がつったりするのは、筋肉の収縮がスムーズにいかなくなるために起こる現象です。

原因はさまざまですが栄養や水分摂取も大きく関係しています。

ナトリウムやカリウム、マグネシウム、カルシウムといった微量栄養素を含む食品（野菜、果物、芋類、貝類、海藻、乳製品等）を普段から意識してとりましょう。

【引用文献】選手を食事で強くする本・明治製菓健康産業事業部

管理栄養士
高山仁子


・高学年コースに参加される方は、宿泊・通学をお選びください。低学年コースは通学のみとなり、宿泊コースはございません。
・各コース、お申込は参加者ご自身もしくはその保護者が行ってください。チーム指導者などが代理でお申込みされることのないようお願いいたします。
・参加申込書にはすべての項目をご記入下さい。
・お申込は先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきますので、予めご了承ください。
・ご不明な点はお電話にてお問い合せください。

**お申込方法**
ホームページでも詳しいご案内をしております。
URL http://www.coerver.co.jp/　E-mai support@coerver.co.jp

1 下記申込用紙を切り取り郵便にて送付
申込開始日 2004年1月26日(月)
→ 2 こちらより参加に関する詳細一式を送付
・アクセスについて
・参加方法について
・参加費振込先
・健康診断書
→ 3 参加費の振込送金 健康診断書を返送
健康診断書はキャンプ参加上必要となりますので、必ずご返信下さい。
→ 4 キャンプ参加
当日受付を行いますので集合時間までにお集まり下さい。

**お申込み お問合先**
〒107-0062　東京都港区南青山6-1-3 コレッツィオーネ301
クーバー・コーチング・ジャパン 熊本キャンプ 係
TEL:0120-88-2605

**低学年コース(2日間)**
期　間　2004年3月29日(月)・30日(火)
定　員　60名
対　象　現在の小学校1年生・2年生
期　間　通学コース　6,000円(税込)
特　典　クーバー・コーチング オリジナルグッズ

**高学年コース(4日間)**
期　間　2004年3月28日(日)～31日(水)
定　員　100名
対　象　現在の小学校3年生～6年生
費　用　宿泊コース　50,000円(税込)
　　通学コース　25,000円(税込)
特　典　クーバー・コーチング オリジナルサッカーボール

**クーバー・コーチング・スプリングキャンプ in 熊本2004開催のご案内**

熊本県において開催しているクーバー・コーチング・スプリングキャンプは、おかげ様で6回目を迎えます。子供たちには緑鮮やかなスタジアム「KKWING」でのトレーニングやこのキャンプで出会った仲間との生活を通じ、「サッカースキル」のみならず、「ライフスキル」つまりコミュニケーション能力・新しい仲間や環境への適応能力を備えた人間になってほしいと考えております。