

Minamigokko Hickens NEWS

平成 27 年 2 月 No.189 号



代表 比護 信雄

年初から始まった神奈川県大会、横浜市長杯、港南区選手権の各学年の試合を見に行くことができました。

みんなが一生懸命に走って真剣な顔でボールを追いかけている姿を見るだけで目頭が熱くなってしまいます。

試合に勝って喜んだり負けて悔しがったりしている姿にも涙腺が緩んでしまいます。

勝敗は時の運とも言いますし、単なる結果でしかないのですが、見ている者にこんな感動を与えるのですから、子供たちにとってもやはり大きな意味があるのかもしれません。

しかし、だからと言って結果だけにとらわれてしまうと大きな間違いを犯してしまいます。

それは選手も指導者も保護者も陥りやすい過ちです。

試合に負けた時は、失敗を悔やみ、失敗を責め、強く反省します。

試合に勝った時は、失敗があっても「勝ったからまあいいか」で済ませてしまいます。

しかし、試合に勝っても負けても、試合中には同じように失敗と成功があったはずですよ。

勝っても負けても失敗は同じように反省し、勝っても負けても成功は同じように褒め称えることが必要であり大切なのではないのでしょうか。

また、試合中に誰かが失敗したら周りのみんながそれをカバーしフォローし次のプレーに繋げる。

良いプレーがあったら試合中でも褒め称え、自分ももっと頑張ってみる。

そうやって、みんながお互いに助け合い、信頼しあい、尊敬しあう、そんなチームを作っていきたいですね。

現役Ｊリーガー、森谷賢太郎さんがやってきた



1月4日、蹴り初めの日、現役Ｊリーガー、川崎フロンターレの森谷賢太郎さんがＳＬの練習に参加されました。

森谷賢太郎さんは、南ヶ丘キッカーズ、東永谷中学校から南高校出身の現役Ｊリーガーです。キッカーズに在籍したのは、幼稚園から小学校３年生まででした。３年生でマリノスの選抜クラスに合格したため、退団されたとのことでした。

森谷さんのサッカーとの出会いは、お兄さんがキッカーズに在籍し、自然とボールと遊ぶ機会が多かったそうです。ボールを蹴ることが好きで、学校の休み時間、放課後は同じキッカーズの友達とサッカーをする毎日をご過ごしていました。

「キッカーズでは、コーチが些細なことでも褒めてくれたので、自信がつき、楽しかったです。最初がキッカーズだったから、サッカーを好きになりました。サッカーの楽しさを教えてくれました。

現役キッカーズ選手たちも、好きなことを続けて、その先にプロのサッカー選手という道があると嬉しいです。

たとえ、違う道を進んでも、好きなことを続けるために、楽しむことが大切です。」

「親の協力は感じていました。親に期待されることはありがたいと思っています」

森谷さんは、３年生でマリノスの選抜クラスに入ったときに栄養講習を受け、食の大切さ、体の作り方を学んだそうです。

森谷さんがいたころにも、井上監督、佐々木コーチ、迎田コーチがコーチとして在籍されており、地域に根付いているキッカーズは、OBが再来訪しやすく、広く門戸が開かれていることがよくわかりました。



監督紹介

もう、年度も終わりますが、ここで各学年の監督を、副監督から紹介していただきます。

6年 林 誠二監督

紹介者：岩瀬 大介副監督

岩瀬副監督には、林監督の過去を探っていただきました。

6年の林監督は南ヶ丘キッカーズの副代表でもあるので、皆さんの学年にも顔を出してサッカーをにぎやかに楽しく教えてくれています。皆さんと同じ小さい頃はどんな人だったのでしょうか？

友人 A さんから極秘に情報をゲットしてきたので林監督の過去を紹介します！

<キャプテンであすなろ大会で優勝！>

南ヶ丘キッカーズの6年の時は35名をまとめるキャプテンでした。

さらにここ数年はあすなろ大会に優勝した学年はなかったと思いますが、6年から参加した複数チームのうち林監督がいるチームが見事あすなろ大会で優勝しました。

<生徒会長 & サッカ一部部長>

卒団後、皆さんの中で東永谷中学校(東中)に進学する人もいます。

林監督は東中の第10代目生徒会長とサッカー部の部長でした。

知っているかもしれませんが、東中は特別な時以外は自由服(ジャージとか)で登校です。実は第9代目生徒会長まではネクタイ付の制服でみなさん学校に通っていました。

どうして東中が気軽な自由服になったかちょっと考えてみて下さい。

分からなかった人は東中第10代生徒会長に直接聞いてみて下さい。

<プチ情報>

林監督はサッカーで鍛えた足技が上手なのはみなさん知ってますよね。

実は手先も器用でどうやらお料理も得意なようです。

いつか“SEIJI'S キッチン”でごちそうになりたいですね。

昔から仲間を引っ張るリーダーをいろいろとしていたようです。

これからも南ヶ丘キッカーズのリーダーとして頑張ってくれるのでみんなで支えて盛り上げてあげてましょう！



5年 加茂川 卓監督 紹介者：小野寺 信太郎副監督

加茂川監督と小野寺は同じ職種で、会社は違うけど2003年～小野寺が異動になる2010年まで同じ場所で働いていました。

そこで働いていた仲間たちは皆仲が良く、お昼休みや休憩時には、DSのマリオカートで対戦したり、サッカーボールを持ってきてはリフティングしたりしていましたが、ゲーム・リフティング共、加茂川監督には誰もかないませんでした。

そんな負けしらずの加茂川監督と50メートル走のタイムを計っていた時、誰にも負けず良いタイムを出そうと全力疾走した加茂川監督は肉離れを起こし、しばらく松葉つえを使って会社に来ていました(笑)

君たちがサッカーを教えてもらっている監督は、こんな負けず嫌いの監督です。
皆はきっと肉離れを起こさないから、いつも一生懸命走りましょう～(^^)v

4年 廣瀬 孝一監督 紹介者：堀田 大輔副監督

流行りのギャグが大好きで、練習中に皆を笑わせてくれます。
(ダメよ～ダメダメ、ラッスンゴレライって何ですか? etc…)

甘いものが大好きです。

お酒が大好きです。

コーチを夜の街へ連れ回します。

一人ひとりの細かい部分までしっかり見えています。

とても負けず嫌いです。

サッカーや、フットサルで子ども相手に、とてもムキになります。

子どもが大好きです。

サッカーが大好きです。

ご協力いただきました岩瀬副監督、小野寺副監督、堀田副監督、お忙しい中、ありがとうございました。

3年生、SLの監督紹介、原稿お待ちしております。よろしく願いいたします。

～広報からのお知らせ～

キッカーズニュースではみなさんからのご意見や楽しい話題・試合の写真などの投稿を募集しています。

広報専用アドレス news@minamigaoka-kc.jp

HP管理人アドレス web-master@minamigaoka-kc.jp

食事のチカラ

「ジュニアアスリート食セミナー」の続きです。

体のゴールデンエイジ

身長が伸び、体が大人へと成長する過程は、11歳から15歳とされています。

そのため、このゴールデンエイジのときに、食べるものによってその後の体が変わってくるともいえるのです。

ゴールデンエイジは、幼少期と違って、見た目や味だけで食べる、食べないを決めるだけでなく、我慢して、食べられないものにも挑戦することが大切とされています。

成長期に必要な5つのポイント

- ① 食事→姿勢（肘をつかない、背筋を伸ばす、足はぶらぶらさせずに）とよく噛むこと
*疲れているときにこそ、良く噛んで、栄養の吸収を良くする。
- ② 睡眠→成長ホルモンが出る午後10:00から午前2:00の間に深い睡眠に入っていることが望ましい。成長ホルモン→骨や筋肉を作る物質
*寝る直前のテレビ、ゲームなどのブルーライトを見る行為は深い睡眠を妨げるため、できるだけ避けた方が良い。
- ③ 入浴→湯船に浸かり、内臓まで温め、休める
- ④ 排泄→尿（水分のバロメーター）、便（腸の調子のバロメーター）を毎日確認する。
- ⑤ 運動→日光に当たり、適度な運動をすることにより、骨を刺激する。



運動苦手な子・・・

キッカーズに入会したのは、サッカーを知らなかったから・・・？

最初の試合で、なんとキーパーを任される

逃げる！！

逃げる！！

そんな彼も数カ月たつと・・・

ボールだ！！

逃げてはいないんだけどね・・・

これも成長・・・

そんな彼を温かく見守ってくれるチームメイト。

みんなで楽しくチームが作れるって良いよね～～。

～広報からのお知らせ～

キッカーズニュースではみなさんからのご意見や楽しい話題・試合の写真などの投稿を募集しています。

広報専用アドレス news@minamigaoka-kc.jp

HP管理人アドレス web-master@minamigaoka-kc.jp