

子どもたちの夏をたくましく!

Football Culture Magazine

COPA

vol.003 JULY 2011



ぼくらのサッカー

清水エスパルス 高原直泰

Flip Answer

みんなの夢は?

となりのごはん

暑さに負けない栄養学!

Meet the smile

台湾の少年サッカー

How to football

キング・オブ・トウキョウのサッカー

Soul Food

FC東京

羽生選手の勝負ご飯

KELME 



KELME 

KELME STAR 360°

フランスミシュラン社とケレメのコラボレーション、最強フットサルシューズ。

NEW

KELME STAR 360°

- INTO専用シューズ
- MODEL : 55287
- PRICE : ¥7,770(本体¥7,400)
- QUAL. : アッパー:レザー+合成皮革
ソール:ノンマーキングラバーソール
- SIZE : 24.5~28cm
- COLOR : 212.ターコイズ
148.ブラックxレッド
586.ブラックxライム



212.ターコイズ



148.ブラックxレッド



586.ブラックxライム

NEW ARRIVAL



51.ターコイズ



26.ブラック



107.ネイビー



33.パープル



26.ブラック



60.ホットピンク



46.デザイナー

T-SHIRT

- MODEL : KT1180S
- PRICE : ¥2,625(本体¥2,500)
- QUAL. : 天竺
(綿65%・ポリエステル35%)
- SIZE : S,M,L,XL
- COLOR : 26.ブラック
60.ホットピンク
51.ターコイズ
46.デザイナー

PISTE SHIRT

- MODEL : KC21640S
- PRICE : 各¥2,940(本体¥2,800)
- SIZE : S,M,L,XL

PISTE PANTS

- MODEL : KC21650P
- QUAL. : 300Tタフタ(ポリエステル100%)
- COLOR : 26.ブラック 107.ネイビー 39.ダークグレー



26.ブラック



55.ジャパンプル



107.ネイビー

HALF-PANTS

- MODEL : KT1189P
- PRICE : ¥2,625(本体¥2,500)
- QUAL. : ドライビーズ
(ポリエステル100%)
- SIZE : S,M,L,XL
- COLOR : 26.ブラック
33.パープル
55.ジャパンプル
107.ネイビー

Football Culture Magazine
COPA



CONTENTS

01_ COVER MODEL : TAKERU

04_ ぼくらのサッカー

清水エスパルス 高原直泰

08_ Flip Answer

夢を追いかける子どもたち!

10_ とりのごはん

暑さに負けない栄養学!

13_ Meet the smile

台湾の少年サッカー

14_ 少年団Z

頂点を極めたサッカー

15_ Soul Food

FC東京羽生選手の食事

17_ H2F: How to football

KING OF TOKYOのサッカー

19_ 体験!!クライミング

表紙衣装協力:

Football shop TOM <http://kelme.jp/>

Editor in Chief / Publisher

Shun Kasahara

Art Direction / Design

Hidenori Hiza www.unblur.jp

Photographer

TK

COPA magazine vol.003

2011年7月発行

<http://www.copamag.com>

mail: info@copamag.com

発行元:

特定非営利活動法人 SCORE

COPAmagazine事業部

<http://www.scorez.org/>

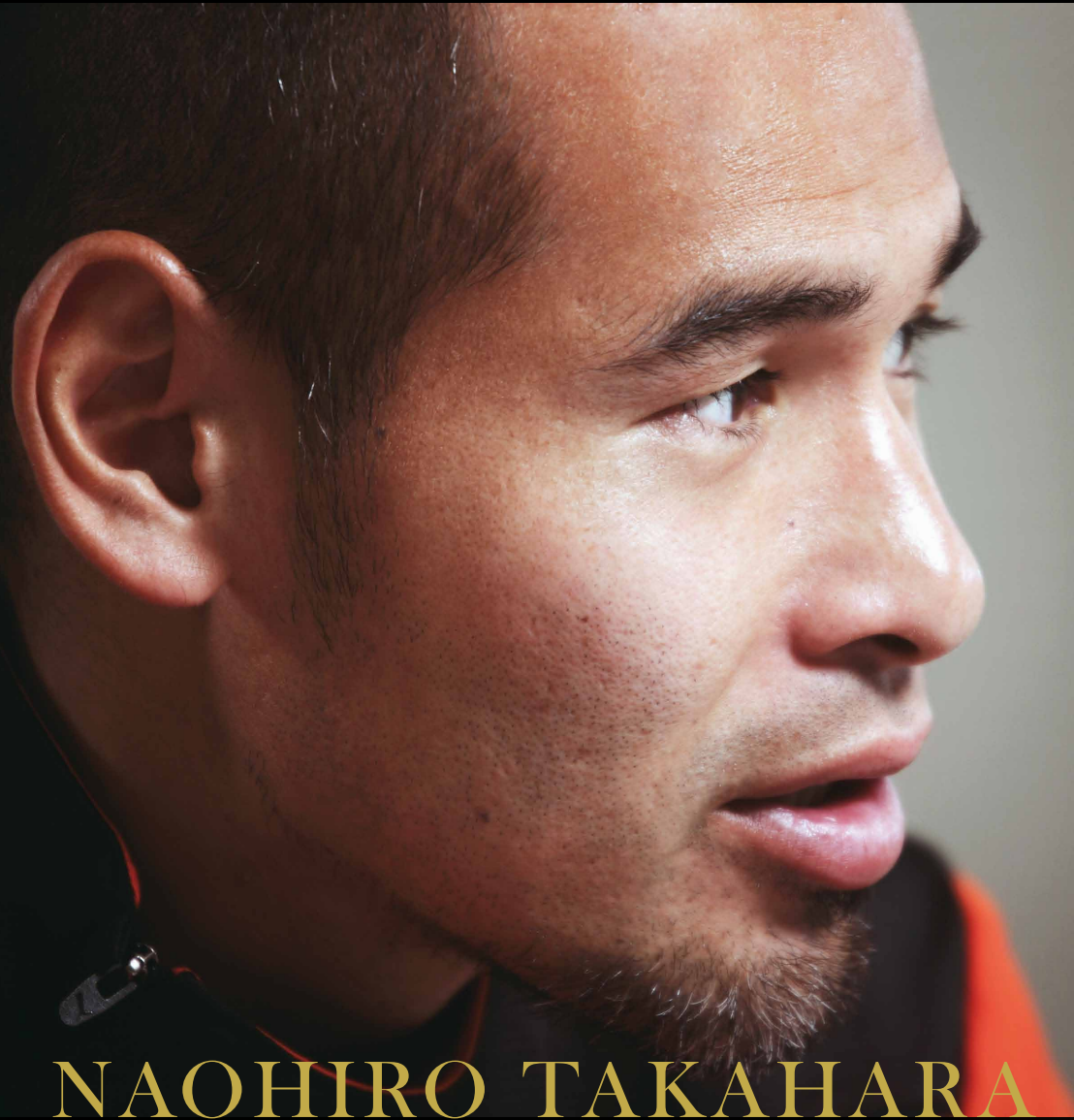
TORTOISE CO.,LTD. KELME JAPAN

本社 〒273-0012 千葉県船橋市浜町3-3-2 船橋物流センター5F
TEL.047-402-6396 FAX.047-402-6314

企画・ショールーム 〒136-0071 東京都江東区亀戸3-62-11 エコール21ビル2F
TEL.03-5836-6896 FAX.03-5836-6897



ぼくらのサッカー A GOOD TIME COMING



NAOHIRO TAKAHARA

抜群の得点感覚を持ち、日本代表でもエースストライカーとしてオリンピックやワールドカップといった、数々の国際大会に出場してきた高原直泰選手。現在は地元・静岡に戻り、Jリーグの清水エスパルスで活躍している。そんな高原選手が、サッカーと出会ったきっかけや子どもの頃の思い出、中学・高校時代にサッカーを通して学んだこと、プロの選手になってからの想いなどを語ってくれた。今、がんばっている子どもたちへの熱いエールも込められている。ぜひ参考にしてほしい。

text_Tetsushi Ono / Interview_Keigo Watanabe

サッカーと出会ったきっかけから教えてください。

サッカーの盛んな静岡の出身なので、みんなが自然とサッカーに触れ合っていました。僕も近所の友達といろいろな遊びをする中で、サッカーをやる機会が多かったという感じですね。親から「サッカーをやりなさい」と言われたり、兄の影響を受けたりというようなことはまったくありませんでした。

小学校時代から「三島の高原」「沼津の小野(伸二)」で、かなり有名だったのでは？

どうでしょうね。小野は小学生の段階から東海選抜に入ったりしていたので、県内でも知っている人は多かったと思います。でも、僕の場合はそういうのに縁がなかったですから。三島はよく伊豆のチームと試合をやったので、そのへんの地域では名前ぐらいは知られていたかもしれませんが、旧清水市の方の人はたぶん知らなかったと思います。知名度が少し上がったとするなら、NTTカップという少年団の最後の県大会で、ポンと決勝まで行ったときだと思います。

当時から両足を同じように使える選手でしたね。

それは練習していました。「右足だけじゃなく、左足でも蹴れるようにと…」うちの父親がどこからか(ゲーリー・)リネカーの記事を持ってきて、そこに「両足を蹴れば、チャンスが4倍になる」みたいな内容が書いてあったんです。それから自分の利き足とは違う左足も蹴れるように意識して練習しました。あと、少年団は普通、4号という少し小さいボールを使うのですが、僕は5年生ぐらいに一般用の5号ボールを買ってもらって、それで練習をしていましたね。

子どもたちが練習する上で、小学校時代にこれだけはやっておいた方がいいということはありますか？

まず楽しんでサッカーをやるというのは当たり前ですね。それと、個人技術を磨くことはやっておいた方がいいです。ボールをしっかり止めて、正確に蹴るという基

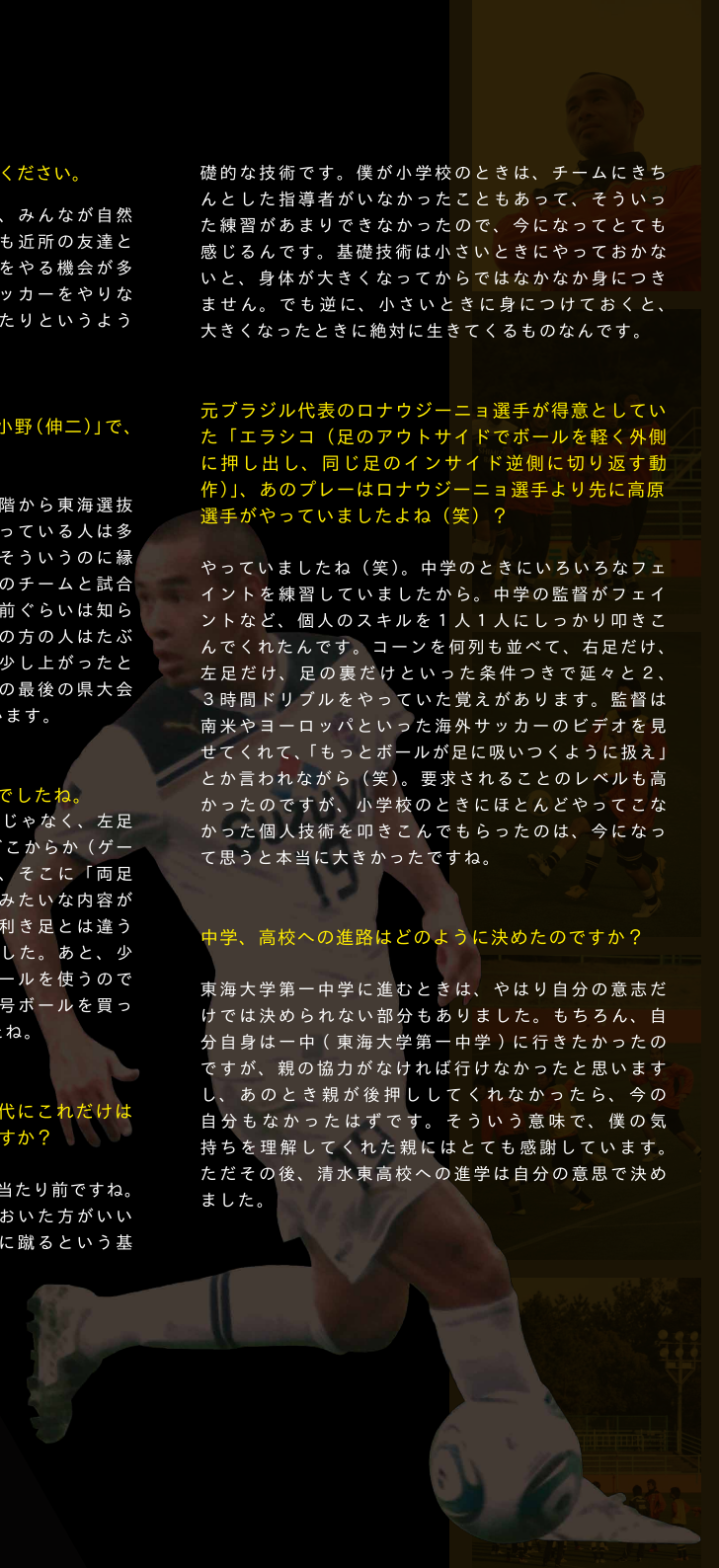
礎的な技術です。僕が小学校のときは、チームにきちんとした指導者がいなかったこともあって、そういった練習があまりできなかったのですが、今になってとても感じるんです。基礎技術は小さいときにやっておかないと、身体が大きくなってからはなかなか身につけません。でも逆に、小さいときに身につけておくと、大きくなったときに絶対に生きてくるものなんです。

元ブラジル代表のロナウジーニョ選手が得意としていた「エラシコ(足のアウトサイドでボールを軽く外側に押し出し、同じ足のインサイド逆側に切り返す動作)」、あのプレーはロナウジーニョ選手より先に高原選手がやっていたよね(笑)？

やっていましたね(笑)。中学のときにいろいろなフェイントを練習していましたから。中学の監督がフェイントなど、個人のスキルを1人1人にしっかり叩きこんでくれたんです。コーンを何列も並べて、右足だけ、左足だけ、足の裏だけといった条件つきで延々と2、3時間ドリブルをやっていた覚えがあります。監督は南米やヨーロッパといった海外サッカーのビデオを見せてくれて、「もっとボールが足に吸いつくように扱え」と言われながら(笑)。要求されることのレベルも高かったのですが、小学校のときにほとんどやってこなかった個人技術を叩きこんでもらったのは、今になって思うと本当に大きかったですね。

中学、高校への進路はどのように決めたのですか？

東海大学第一中学に進むときは、やはり自分の意志だけでは決められない部分もありました。もちろん、自分自身は一中(東海大学第一中学)に行きたかったのですが、親の協力がなければ行けなかったと思いますし、あのとき親が後押ししてくれなかったら、今の自分もなかったはずですね。そういう意味で、僕の気持ちを理解してくれた親にはとても感謝しています。ただその後、清水東高校への進学は自分の意思で決めました。





SHIMIZU S-PULSE NAOHIRO TAKAHARA



清水東に入りたい特別な理由があったのでしょうか？

1学年上に山崎光太郎さん（※1）という先輩がいて、U-15などの代表に入らせてもらったときにずっと一緒でした。すごい選手だったので、高校でも一緒にやりたかったというのが一番の理由でしょうか。また、小野伸二が行った清水商業になぜ行かなかったのかとよく聞かれるのですが、自分としては清水東は自主性を重んじていると感じ、自分がやりたいサッカーをできると思ったからです。

※1 静岡県立清水東高等学校在学時の1994年にU-17日本代表の一員としてAFC U-17選手権優勝に貢献。当時の代表チームメートの小野伸二、高原直泰、稲本潤一以上の評価を得る。名古屋グランパスエイト→中京大学→清水エスパルス→ヴァンフォーレ甲府。2007年を最後に現役引退後、2008年、古巣の清水エスパルスの強化部スカウトに就任。

清水東に進学してから、食生活が変わったそうですね。

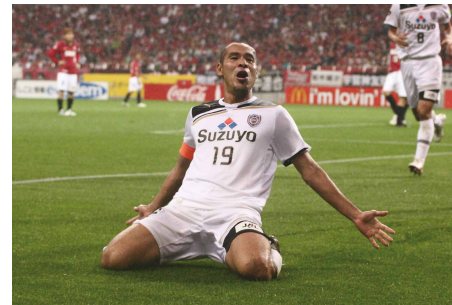
1年生の頃はほとんど気を使っていませんでしたね。昼は学校内で買うことができるパンばかり食べていました。でも、現在J-STEP（清水ナショナルトレーニングセンター）があるあたりの下宿先に入ってから、朝と夜はきちんとした食事を面倒見ても

られるようになりましたし、昼もなるべく考えて食べるようにしました。ちょうどその頃、U-15の代表合宿などで、栄養士の方から1週間の食事をチェックしていただいたり、こういうものを食べた方がいいと教えていただいたりして、食に対する意識が変わった部分もあります。普通にやっていたらそういう機会はなかなかなかったと思いますし、周りより食に関する意識は早い段階で持ち始めたと思います。代表に入らせてもらったことで、ただサッカーをやるだけじゃなく、食べ物や健康管理といったサッカー以外の面でも勉強させてもらいました。



ジュビロ磐田に加入し、2002年からは6シーズン、ドイツのブンデスリーガで活躍されました。その要因はどこにあったのでしょうか。

自分を信じてプレーを続けたことでしょうか。でも、当時はチームに通訳が入れなかったので、言葉の面でやはり苦労しました。練習中、言われたことを覚えておいて、練習後に言葉がわかる人に教えてもらうんです。その場に一緒にいればすぐにわかることが、理解するのに1日かかってしまうわけです。そうなってくると、コミュニケーションがなかなか取れないですし、フォワードをやっている以上、ボールをもらえないとうまくプレーもできません。だから最初はすごく大変な思いをしましたね。でも、その前にアルゼンチンでプレーしたこともあったし、海外での生活や環境が変わるという状況を寂しいと感じることはありませんでした。



最近ではブンデスリーガで活躍する日本人選手も増えています。彼らにアドバイスをお願いします。

アドバイスはとくにないですね。テレビで見ていると、みんな、堂々とプレーしていますから。逆に、彼らがドイツで日本人の価値観を上げてくれるように感じます。向こうの監督などが、真面目でしっかり全力でプレーする日本人の気質や、技術の高さをとても評価してくれているようです。そういった意味で、僕からアドバイスすることはありません。これからも楽しんでサッカーをやってもらえればいいかなとは思っています。

その後、浦和や韓国・水原を経て、今季から清水に加入しました。地元・静岡に戻ってきた感想と、清水での抱負を聞かせてください。

やはり懐かしいですし、帰ってきたなあという感じですね。普通に町を歩いているだけで、周りの人から「応援してるから頑張ってくれよ」といった声をたくさんかけてもらっています。それが少しプレッシャーでもありますが、応援してくれるファンの方の期待には応えたいと思っています。高校を卒業してすぐに清水に来てくれればよかったのと思う方

もいるかもしれません。でも、これまでいろいろな経験をしてきて、あの頃には自分が持っていなかったものが今の自分にはあります。そういうものをこの清水エスパルスに還元して、チームとともに自分も成長していければいいと思っています。



新加入で副キャプテンを任せられました。チームと個人、具体的にはどんな目標がありますか？

チームの目標は優勝です。やはり”てっぺん”を目指してやらないといけないと思いますし、チームが一番上を目指す中で、自分も力になりたいですね。副キャプテンは監督が決めたのですが、やることはそれほど変わりません。仮に副キャプテンにならなかったとしても、年齢的にはチームで上の方だし、若いチームなのでキャプテンの小野や自分たちでどんどん引っ張っていかないと。ただ、個人的な目標はあります。今までも立てたことはないし、結果的に得点王争いや個人タイトルにつながればいいという考えです。とにかく清水のために全力で頑張ります。



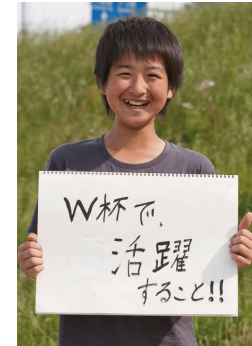
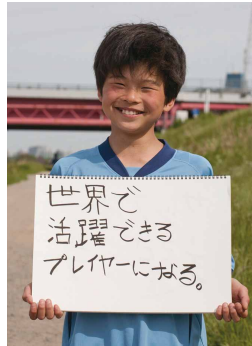
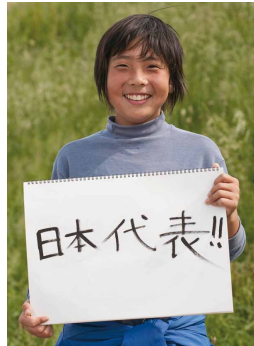
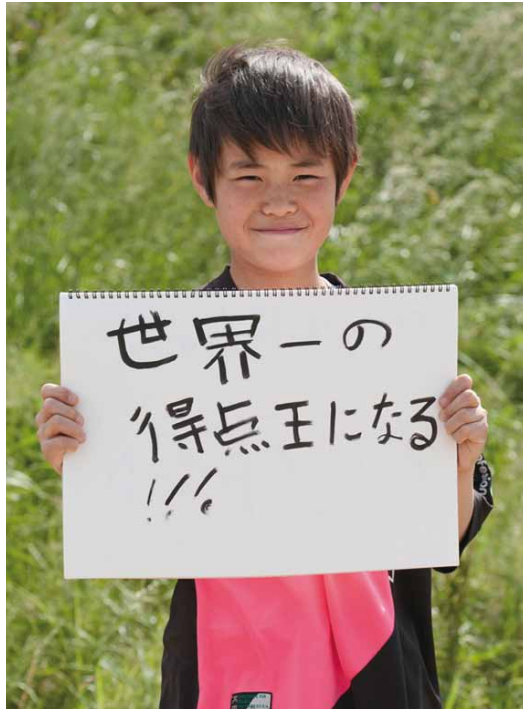
高原 直泰 NAOHIRO TAKAHARA
清水東高校を卒業後、1998年ジュビロ磐田に加入。Jリーグ得点王を獲得するなど名実ともに国内最高のストライカーとなる。
2002年ブンデスリーガのハンブルガーSVへ移籍、その後アイントラハット・フランクフルトなどで活躍し、2008年浦和レッズへ移籍し国内復帰を果たす。2011年から清水エスパルスへ移籍し旧友小野伸二とチームを牽引する。



高原選手のサイン入りボールなどをプレゼント!!

応募はこちらから▶▶
<http://www.copamag.com>

FLIP ANSWER



新しい仲間と夢に向かって スタートする皆に聞いてみました。あなたの夢は？



暑さに負けない栄養学！

もうすぐ夏がやってきます。暑い中、みんながサッカーを頑張るために大切なものは何でしょうか？
答えははずばり、「食事」！ 試合中に相手選手とせり合ったり、ボールを追いかけて全力で走ったり、
連けいをよくするための「アイコンタクト」など、試合中の様々なプレーにはエネルギーが必要です。
また、グラウンドを走り回ったりボールを思い切りけったりすると、筋肉にも大きな負担がかかります。
サッカーで使ったエネルギーを補い、ケガを予防するためには、食事がとっても大切。
大好きな試合で元気に活躍するために、栄養の勉強をしましょう！

試合当日の栄養補給はこれで完璧！



7:00 朝ごはん

カラダ目覚める朝ごはん！



朝食は1日のスタートとなる大切なものです。朝食を食べると全身の体温が上昇するため、カラダが目覚めて活発に活動できます。集中力が高まり、心身共に健全な状態を保てるのです。また、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品などをバランスよくとることで腸の活動が活発になり、排便を促す作用があります。

朝食の「おすすめ」ポイント

- 主食** 炭水化物を多く含み脳のエネルギー補給（ごはん、パンなど）
- 主菜** カラダをつくり体温を上げるたんぱく質が豊富なもの（肉・魚・大豆・卵・牛乳など）
- 副菜** カラダの調節役であるビタミン、ミネラルが豊富なもの（野菜・海藻・果物など）
- 牛乳・乳製品・果物** 発酵食品・食物繊維で排便を促すもの（ヨーグルト、チーズ、果物など）



12:00 お弁当

激しい運動中に効果的な栄養補給は？！



どんなに素晴らしい事も、ガソリンや電気など「エネルギーの素」がないと走れませんよね。私たちのからだも同じこと。思い切りサッカーを楽しんだら、使ったエネルギーの素を食事で補充しましょう。試合時のお弁当で大切なのは、主食を多くとること。おにぎりやいなりのりなど高炭水化物食品はエネルギーを補うだけでなく、その後の運動のエネルギー源にもなります。お米はできれば、胚芽米がビタミン強化米入りがおすすめ。おにぎりに巻くのりやとろろ昆布は消化に時間がかかるので、直後に運動をする時には不向きです。

お弁当作りのポイント

- 食欲が出るお酢！** いなり寿司など
- 塩分補給！** ふりかけなど
- 消化が遅い** 焼き魚
- 胃に負担がかかる** 揚げ物



15:00 おやつ

“おやつ”も大事な食事のひとつです。

おやつは、3回の食事だけでは足りないものを補うという意味で「補食」とも呼ばれています。エネルギー補給のほか、集中力を高めたり疲労回復にも効果があるんですよ。おすすめは、果物やヨーグルトなどの乳製品。エネルギー源となる炭水化物や不足がちなビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれているからです。おやつの時間は、運動の1〜2時間前または運動直後がベストです。夕食に差し支えないように、適量を心がけましょう。



18:00 夕ごはん

ふだんの食事も大切に！



ただいま！



少しでも早く「筋肉の補修」をしてからだを成長させるために、試合や練習の後は食事をしっかりととりましょう。「からだづくり」の役割をしてくれるのが、魚や肉類などのおかず。そのほかに、ふだんの食事では「野菜のおかずも」大切。野菜にはビタミンやミネラルといった大事な栄養素が多く含まれていて、からだの調子をよくするはたらきがあるからです。生野菜もいいですが、温野菜がおすすめ。火を通すことでおなかにやさしくなり、量も生野菜よりたくさん食べられます。また、寝る2時間前くらいからは何も食べない習慣をつける！寝る直前まで食べたり夜遅い時間に食べ過ぎると、消化がされにくくだけでなく、熟睡もできにくくと言われていて、翌日の朝食がおいしく食べられるためにも、健やかな成長のためにも、遅い時間の食事は避けるようにしましょう。

お水もしっかり！こまめに！ちょこちょこ、少しずつこまめに飲もう

★のどが乾く前に！

飲んだ水は「胃」ではなく「小腸」で吸収される為、胃を通過するまでにも時間がかかるので早めに補給しよう！

★冷たいものを！ 温度が低いほうが胃を早く通過する。5〜15度前後がおすすめ！

★水だけではなくスポーツドリンクも飲もう！

スポーツ飲料は、汗で失われるミネラルの他、糖質も含まれているので、飲み過ぎると食事がすすまないことにも…水やお茶も用意して上手に水分補給を！



ママのための豆知識



水分や塩分・カルシウムなどのミネラル分は体内の骨の中にもプールされていますので、めったに不足することはありません。しかし、夏場の炎天下で長時間スポーツをして大量に汗をかくと、汗といっしょに大量に排出されてしまいます。この場合は、当然補給が必要になりますので注意しましょう。



【栄養アドバイザー】
久保田 尚子（くぼた ひさこ）
女子栄養大学栄養学部卒業。
FC東京（育成〜トップチーム）の栄養アドバイザーをつとめながら、スポーツ栄養および食育のセミナーを多数実施。

食育情報のページができました！

ダノン・インスティテュートは世界17カ国にあり、健康と栄養の知識・情報を社会に提供する非営利の組織です。私たちは、食育情報として食べものやからだについて知ってもらい、より元気で健康になるためのヒントを提供できればと食育サポート活動もしています。

食育パンフレット
6月末、完成予定！

食育特設サイト
7月末、完成予定！



クイズや読み物、役立つ情報が満載です。

▶▶ 食育情報に今すぐアクセス！

© 2011 BROSTA TV AND RHYTHM & HUES STUDIOS INC.

ダノン健康・栄養普及協会では、ホームページにて食育情報を掲載しています！



ダノン・ネーションズカップ
FIFA・フランスサッカー連盟公認、10-12歳の少年・少女対象の国際サッカー大会

ダノン・ネーションズカップで
栄養アドバイザーの久保田さんが
お弁当セミナー開催！

ダノン・ネーションズカップでは様々な食育プログラムを実施。栄養アドバイザーの久保田先生にも監修いただき、サッカー弁当や栄養ブックの制作、食育セミナーなど当協会もサポートし盛り上げます！！



ダノンネーションズカップ 2011 in JAPAN

小学生のサッカー世界大会
第12回スペイン大会に出場する日本の代表チームを決める！

世界をめざす、子供たちを応援しよう。
未来の日本代表が、きっとここにいる。熱い戦いを見に行こう！

- 地区予選大会**
- 7月30日(土) 愛知会場予選大会
開催時間/9:30~17:30 愛知県/豊田市運動公園
アクセス/名鉄三河線「猿投駅」下車 徒歩20分
 - 8月27日(土) 神奈川会場予選大会
開催時間/9:30~17:30 神奈川県/マリノスタウン(横浜みなとみらい)
アクセス/みなとみらい線「新高島駅」下車 徒歩5分
- 決勝大会**
- 9月3日(土) 決勝大会
 - 9月4日(日) 決勝大会
- 開催時間/9:30~17:30 神奈川県/マリノスタウン(横浜みなとみらい)
アクセス/みなとみらい線「新高島駅」下車 徒歩5分
※開催日・開催時間は変更になる場合がありますのでご了承ください。

めざすはスペイン!
世界のサッカーキッズが待っている!

第12回ダノンネーションズカップ世界大会は、
2011年10月7日から、スペイン・マドリッドで開催決定!

決勝会場はレアルマドリッドの本拠地「サンチャゴ・ベルナベウ」!

詳しくは、大会公式 WEB サイト
<http://www.danonecup.jp> まで。

主催:ダノンネーションズカップ2011 in JAPAN実行委員会 後援:外務省/国連広報センター/JICA/財団法人日本サッカー協会/社団法人日本プロサッカーリーグ/朝日新聞社/日刊スポーツ新聞社 特別協賛:ダノンジャパン株式会社 DANONE /ダノンウォーターズオブジャパン株式会社 協力:アディダスジャパン株式会社/凸版印刷株式会社



meet the smile at Taiwan



笑顔に出会うフットボールジャーニー

東京から3時間半。異国を感じない親しみやすい国、台湾。常夏のイメージがあるけれど、冬は冷え込んだりする気候は日本に似ている。今回訪れたのは、台湾台北市の山の上にある全校生徒約100名程の「指南小学校」。猫空という豊かな緑に囲まれた地域でサッカーを楽しむ子どもたちに出会ってきました!

Photo & Text_SAE TERASHIMA



台湾少年サッカー

台湾の少年サッカーは、小学校の先生が部活動に携わるということもなく、サッカー協会から派遣されたコーチが指導にあたります。授業が終わると、毎日、全校生徒全員がグラウンドに集合し、「終了の挨拶」をします。それからすぐにサッカー部はスタート。指南小学校の部員数は8名。グラウンドは、バスケットゴールと併用でスパイクも履かず私服のままという決して万全ではない環境。学年はもちろん、性別を分けることもなく、全員で練習をしています。

女子サッカーは日本よりも強かった

女子部員が一名いましたが、台湾では珍しくないそうで、女子も男子に混ざって一緒にプレイしていました。「1980年代は、台湾の女子サッカーは日本の女子サッカーよりも強かったんですよ」という台北市サッカー協会の高理事長は元台湾代表監督。今でも現場に足を運び、サッカー選手になりたいという子どもたちの夢を応援し続けていました。

国境を越えて繋がれ!子どもたちの夢!

子どもたちの夢を聞くと「サッカー選手になること!」と日本の子どもたちと同じ夢を持っていました。国が違っても、同じ夢を持つ子どもたちが、いつか世界のどこかで一緒にプレーする姿を想像するとワクワクします。台湾の子どもたちの輝く笑顔は未来を希望で満たしてくれていました。ありがとう!



Snack Channel



Cadina
日本のポテロングのような食感。最初は恥ずかしがっていた子どももお菓子の話題になると、途端に会話が弾み、距離がぐっと縮まりました。

台湾は南北に細長い島で、面積は約3.6万平方km (14,400平方マイル)、アジア大陸の南東、太平洋の西側の東アジア諸島の間にあり、北は日本の沖縄諸島、南はフィリピン諸島に隣接。アジア各地の航空交通の要所でアクセスは大変便利。小さな国土ながらも、豊かな自然と文化に恵まれ笑顔が絶えない国民性で親しまれる。



バディーサッカークラブ 神奈川県横浜市

神奈川県横浜市。静かな住宅街にあるみほ幼稚園で練習を行う「バディーサッカークラブ」。全日本少年サッカー大会で頂点を極めた経験もあるサッカークラブとはどんなチームなんだろうか。

チームのためによく走る

「高い技術はないですが、他のチームよりは走れるチームですね」とチームの特徴を語る奥野チーム統括責任者。昨年、全日本少年サッカー大会で優勝を果たす程にチームを成長させた。「常に選手たちの自主性を尊重しています。また、サッカーを上手くなるだけではなく、サッカーを通してのチームワークや人間形成を大事にしています」という指導方針が誰かの為に走れるチームを作り、それが最大の武器となっている。

幼稚園の園庭がホームグラウンド

ここまで成長してきたクラブでも多くの少年サッカーチームと変わらない環境で練習を行っている。「今現在もそうですが、ホームグラウンドは幼稚園の園庭。もっと良い環境で練習できればとも思いますが、ボールを蹴る環境があれば、子どもたちは自分たちで向上心を持って成長してくれますよ」限られた環境や時間の中でも子どもたちが成長することを昨年の全国大会で証明してくれた。

最高の環境はなくても子どもたちは自ら成長し全国で優勝してしまう。そんな子どもたちの可能性をバディーサッカークラブは教えてくれたように思う。



【チーム名】バディーサッカークラブ
 【設立】1994年（バディーズスポーツクラブは1981年設立）
 【所在】神奈川県横浜市【主な練習場所】みほ幼稚園等
 【チーム統括責任者】奥野剛太【URL】http://bsc-buddy.jp/

ボールを遊びながら楽しさから始まる「サッカー教室」を行っています。右記までお電話ください！TEL：045-731-7817（株式会社ビーエスシー）

Soul Food



ドリブル、パス、シュートだけが練習じゃない。食べることも練習だ！
 Jリーガーが教えてくれる子どもたちに伝えたい食べることの大切さ。
 食べて動いて成長してサッカー上達間違いなし！
 今回はFC東京羽生選手に伺いました。

Photo&Text_Naoya Hashimoto

Q：子どもの頃はどんな食生活をしていましたか？

A：好きなものばかり食べていました（笑）
 親は色々考えて作ってくれたみたいだけど、野菜、牛乳、納豆は嫌でした。

Q：食生活に気をつけはじめたのはいつ？

A：はっきりと「気をつけてる」と言えるようになったのは…プロになってからプロ1年目の夏に暑さで、食べやすい冷やし中華やうどん、そばばかりを食べていたら調子が上がらなくて…。体重も増えてしまいました。それから『栄養バランス』というものを考えるようになりました。

Q：現在、食事で気をつけていることは？

A：食べることも練習のひとつ。目的に合わせて食事を変えています。負荷の大きいトレーニング時は、タンパク質を多く摂るように、納豆、豆腐、鶏肉、豚肉などですね。試合2日前や試合前日は、炭水化物を多目に摂る。特に試合前日は、大盛りの丼料理とパスタとか。『さすがに食べすぎだろ』というくらい炭水化物を食べないと試合後半でスタミナが切れちゃうんですよ。

Q：勝負ご飯は？

A：試合の2日前が我が家の勝負ご飯の日です。ここぞっていう時は「きのこあんかけハンバーグ」です。最も負けなかったメニューですし、とてもご飯（炭水化物）が進むのでオススメです。

Q：子どもたちへ食事のアドバイス！

A：バランスの良い食生活で世界のトップを目指そう！
 野菜も牛乳も納豆も、好き嫌いをせず何でも食べてほしいです。そうすれば、僕みたいに背が小さくならなくてすむかもしれません（笑）。世界のトップといわれる選手は当たり前のように食生活に気をつけています。FC東京からインテルに移籍した長友佑都選手もそうでした。もちろん食時だけではありませんが、どれだけサッカーのことを考え行動できるかということが重要だと思います。

【羽生選手から子どもたちへエール】

もし他人と比べて『体が小さい』、『足が遅い』などとコンプレックスを持ちプロサッカー選手という夢を諦めている子どもがいるとしたら、そんな必要は全くありません。みんなプロサッカー選手になれる。身長170cmにも満たない私でもなれたのですから。自分を大切に、自分なりの目標に向かって走り回ってください！！



プロフィール FC東京 羽生直剛 (NAOTAKE HANYU)

1979年12月22日生まれ / 千葉県出身 / 身長166cm / 体重61kg
 2008年よりFC東京へ入団。豊富な運動量と卓越したゲームセンスで所属した全てのチームで欠かせない存在として中核を担う。名将イビチャ・オシムが率いた日本代表に召集され体格で勝る各国代表を考えて走るサッカーで翻弄した。

羽生選手サイン色紙をプレゼント！！ 応募はこちらから >>>http://www.copamag.com

COPA FOOTBALL TRAINING WEBSITE 少年サッカー練習メニュー



H2F: HOW TO FOOTBALL



KING OF TOKYO アマラオの練習メニュー

キング・オブ・トウキョウの名でFC東京サポーターに親しまれるアマラオさんにジュニア世代の練習メニューを伺いました。



プロフィール **アマラオ (本名: ワグネル・ベレイラ・カルドーゾ)**

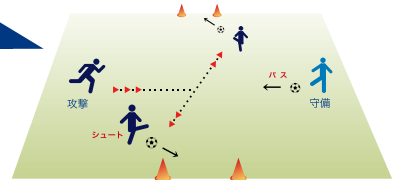
2003年までFC東京に在籍。その後も湘南ベルマーレ、アルテ高崎、FC刈谷に在籍した後、今年より東京都社会人リーグ1部の東京23FCの監督を務める。また、子供たちにサッカーの素晴らしさを伝えるため、ファンルーツアカデミーでコーチを行っている。

■練習メニュー ① 裏取りボディフェイント

目的: 相手の裏を取る練習 準備: ゴールを2個作る。攻撃が1人、守備が1人

1. 守備側が攻撃側へパスをする
2. 攻撃側はドリブルでどちらかのゴールへ向かいゴールを決めれば勝ち
3. 守備側は相手にタッチすれば勝ち

※攻撃側は守備側と距離を取る為、トラップ時にボディフェイントを行うなど裏を取ることが必要になります。

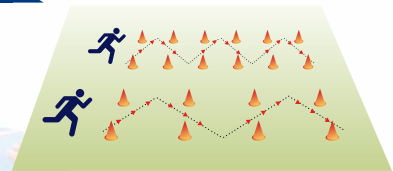


■練習メニュー ② 狭路でステップ & ドリブル

目的: カラダの動かし方を身につける練習 準備: コーンを等間隔に1m程離して2列設置し狭路を作る

1. コーンの間をサイドステップで通過する
2. コーンの間をクロスステップで通過する
3. コーンの間をバックサイドステップで通過する
4. コーンの間をドリブルで通過する
5. 狭路を更に狭めて上記1~4を繰り返す

※ステップの幅を制限することで細かなステップやタッチの感覚が身につきます。

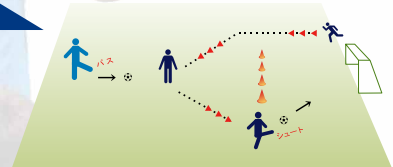


■練習メニュー ③ ゴールを目指す振り向き方

目的: ゴールを意識したトラップ練習 準備: ゴール前にコーンをいくつか設置する

1. ゴール横から走りコーチからボールを受ける
2. 振り向いてコーンをよけてシュートする

※コーチのパスの強さや方向によって様々な場所でパスを受けることになり、ゴールを意識した振り向き方(トラップ)が身につきます。

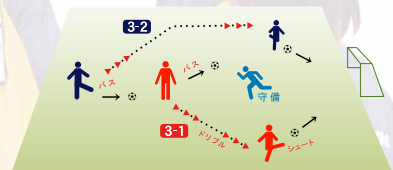


■練習メニュー ④ 突破かパスか!?

目的: コンビネーションを覚えパスかドリブルを選択する練習 準備: 攻撃2人、守備1人

1. 攻撃側の一人がセンターライン付近からパスを出し相手を追いつく
2. パスと同時に守備側はボールを取りに行く
- 3-1. パスを受けたら、ドリブルしてシュート
- 3-2. パスを受けたら、追いついて行った人へパスを返す
- 3-3. パスを受けたら、パスをするかドリブルするかを選択する

※はじめはドリブル(3-1)かパス(3-2)かのルールを決めて行い動きに慣れてきたら自分でドリブルかパスを選択(3-3)すると味方との連携を分かった上で自分なりの選択ができます。



練習メニュー満載 WEB サイト

年代別・目的別練習メニューを掲載

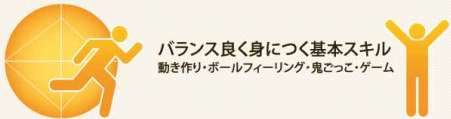
Practice Type Categories

年代ごとに楽しめる!
U-6、U-8、U10、U12、それぞれの練習メニュー



Practice Type Categories

バランス良く身につく基本スキル
動き作り・ボールフィーリング・鬼ごっこ・ゲーム



今すぐアクセス!! <http://futweb.jp>

サッカー練習メニュー

検索

H2F:HOW TO FOOTBALL 掲載練習メニューなどを含む
100以上の練習メニューでお父さんコーチをサポート!!

『東京23フットボールクラブ 後援会募集のお知らせ』

タオルマフラー贈呈!



T O K Y O 2 3
FOOTBALL CLUB

一緒に創ろう、あなたが誇れる、フットボールクラブを…

東京23フットボールクラブでは後援会会員を募集しています。
皆さまとともに成長するクラブにあなたも参加してみませんか?

【お問い合わせ】東京23フットボールクラブ後援会事務 FAX: 03-6908-7940 E-mail: kouenkai@tokyo23fc.jp

自然派コスメのMURASAKI JAPANからBBクリームが登場!



各種メディアでも話題!

SPF 20

ムラサキBBクリーム
カラー：ライトベージュ、
ナチュラルベージュ、ブロンズ
内容量：各 30g
3,360円 (税込)

ムラサキ BBクリーム

化粧水の後はこれ1本で外出OK!
シミや毛穴などをしっかりカバーしながら
EGFと15種類の和漢植物エキスが肌に働く、
アンチエイジング入り口世代のためのBBクリーム。

New



日常の
日焼け対策にも!

植物エキスによる美肌効果

- EGF
- 和漢植物エキス15種類配合
- 弱酸性
- 天然由来の保湿成分配合

これ1本で6つの役割



敏感肌もうれしい低刺激処方

- 無鉱物油 ○パラベンフリー ○アルコールフリー
- 紫外線吸収剤無添加 ○タル系色素無添加



忘れがちなママの美肌ケア
忙しい朝、これ1本のケアですっきり落ち着くので気に入っています!
青木博美先生：ベビー&キッズ、ママ&パパが楽しめるベビーマッサージ教室「Step by Step」主宰 (文京区)



Power Women ママ先生の体験談

ノビが良い~!
のびが良いので顔はもちろん首やデコルテにも♥
市川知子先生：美しい輝きと手作りの感動を。アメリカンフラワー教室「ティーチ」主宰 (埼玉県)

お問い合わせ

5%ポイント還元!

WEB <http://members.powerwomen.jp/>

MAIL murasaki@coccoto.jp 株式会社コッコト MURASAKI-JAPAN 代理店
~保育室併設オフィスで働くママを応援中~



体験!! クライミング

夏休みクライミングで
体力・バランス・知力をUP!!



今回クライミングを体験してくれたのは山中さん一家。
家族4人で楽しんでくれたようだ。

はじめてクライミングを体験。体を動かすことが大好きな子どもたちは目をキラキラさせて楽しんでいました。子どもたちが好きなのは楽しんでちょっと難しいこと。レベル別にコースがあるので、子どもが挑戦したくなる気持ちを伸ばせるなど感じました。また、少し気を抜くとバランスを崩すので、ゴールするには集中力が必要ですね。

登るときには次にどう動くかを考えるので頭も使います。「次は右上の青い所だよ」など子どもにコースを教えながらコミュニケーションが取れることも親子で楽しめるポイントでした。ゴールまで登りきった時には、子どもより喜んでしまいました。子どもたちもまたクライミングをやりたいと大満足!遊びがひとつ増えたようです。

クライミングを思いっきり楽しんで体力と精神を鍛えよう! ゴールに向かうには体力、知力、自分を信じる力が大事。

クライミングの効果とは?

精神面の効果

精神的にポジティブになれる!
クライミングはゴールがあります。ゴールへ向かう行動を自分で決め行動し、達成することで「やればできる」という確信を持てるようになります。

自分への信頼感と自信を生む!
登り切った際には大きな満足感と達成感が得られ、自分に対しての自信や信頼感につながります。

判断力・集中力を養う
限界の体力や筋力、落ちると怖い恐怖心の中で集中力と判断力が自然と身につくため、サッカー選手などがサブトレーニングとして導入しています。

体力面の効果

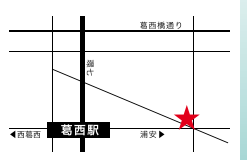
バランスの良いカラダを作る
クライミングでは、自分の体重を支えることが必要になります。そのため、自分の体重に応じた体力を楽しみながら身につけることができます。

体幹を鍛える
複雑な動きの中でカラダのバランスを保つことで、安定筋が強化され体幹が鍛えられます。

複数の筋力を鍛える
単一筋力を鍛えるマシントレーニングと違い、絶えず負荷が変化するクライミングでは、普段使わない様々な筋力を鍛えることができます。



ROCKLANDS
<http://www.rock-lands.com>
江戸川区東葛西 5-27-16
TEL : 03-5659-0808
FAX : 03-5659-0809



【ママさんプロフィール】山中 真理子
葛飾区新小岩にてベビーマッサージ、ファーストサイン教室ソレイユを運営。主宰している地域親子サークル母の会には350人ものママが登録している。ブログ「集まれ母たち」は活動の様子や育児情報など満載で地域に関わらずママたちに大人気。 <http://ameblo.jp/ehonnokuni/>

ひたむきな汗は、 むくわれる。



水よりも、
ヒトの身体に近い水。

POCARI SWEAT

 Otsuka 大塚製薬