



# FC TOREROS NEWSLETTER

2020/2021 Season  
VOL.08

発行時期

2021年2月

[エフシートレロス]  
ニュースレター



## Report

### ■ ジュニアユース (U15/U14/U13)

1月は、FCTレロスに在籍する選手やOB、OG、その保護者、そして、ファンルーツスタッフが集まって行われた初蹴りから始まりました。その後は、プレシーズン前のオフシーズンで、チームとしての活動はありませんでしたが、1、2年生との三者面談を実施し、昨シーズンの振り返りと次シーズンに向けた話を各選手とすることができました。オフシーズンが終わり、プレシーズンの期間に入ってから、緊急事態宣言が出たこともあり、活動に制限がかかってしまいましたが、その中で3月に開幕を予定されているTリーグに向けて、これまで以上に感染対策を徹底しながら、トレーニングをしてきました。

### ■ ジュニア強化 (U12/U11)

1月8日(日)より2回目の緊急事態宣言が発令されて新人戦中止、リハウスリーグ延期、区長杯延期予定など現在は少し止まっている状況ではありますが再開を信じて今自分たちのやるべきことを見失わずに活動していけたら良いと思います。またこのような時だからこそ選手たちには時間を有効に使ってもらいたいと思います。例えばサッカーをしていく上で自分にとってプラスになること(食事、睡眠、体幹、自主トレ、サッカーノートを書く、勉強etc...)を見直したり、考えて取り組んでください。

### ■ ジュニア育成 (U10/U9/U8/U7)

練習中にリフティングの回数を測定することがあります。回数が結果として分かるので自分の記録も分かり、目標を立ててやりたいと思います。学年で一番になりたい!あの子に勝ちたい!などモチベーションにも繋がります。「コーチ最高記録出したよ!」と選手も報告してくれて、じゃあ次は何回目目標?とこちらも嬉しくなります。では、二人なら何の練習をしますか?二人でリフティング?パス?GKとシュート?1対1?ボールひとつあれば、限られた環境の中でも考え次第で色々な練習が出来ます。選手の皆さん、自主練習はどんな練習をしますか?

## Toreros Voice

2021年2月よりFCTレロスにトニー・ガルシアコーチが新GKコーチとして就任することになりましたのでお知らせいたします。当クラブとして初のスペイン人コーチです。現在新型コロナウイルス変異種感染拡大に伴い、外国人の日本への新規入国が全面的に制限されております。そのため、スペイン在住のトニーコーチの入国時期の目途が立っていない状況です。来日の見込みが立ち次第、再度皆様にアナウンス致しますので、来日した際には温かく迎えて頂ければと思います。尚、トニーコーチはスペイン語と英語しか話せません。皆さん、トニーコーチの来日までに英語とスペイン語を勉強しましょう!

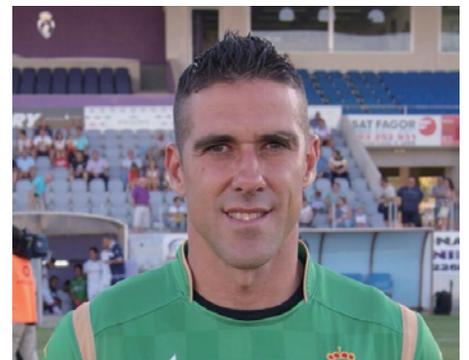
Queridas familias del FC TOREROS.

Antes de presentarme me gustaría agradecer a nuestro Club FC TOREROS su confianza depositada en mi persona, también desearos a todos lo mejor en estos tiempos de pandemia y seguro que juntos lo conseguiremos. Soy Toni Garcia, entrenador de porteros de este prestigioso club FC TOREROS de Japón. Para mí es un HONOR poder pertenecer al FC TOREROS, siento que es una nueva etapa en mi vida llena de ilusión y pasión por poder enseñar a nuestros porteros todo lo que en mis años de experiencia como portero de equipos profesionales tan importantes como REAL MADRID, SEVILLA FC, REAL JAÉN... he podido aprender dentro de un terreno de juego y posteriormente como entrenador.

親愛なるトレロスファミリーの皆様

まず自己紹介をする前に、私を信頼してくれた、FCTレロスに感謝の気持ちを伝えたいと思います。そして、新型コロナウイルスの感染拡大が終息し、皆様と安心して暮らせる日が戻ることを願っております。私はトニー・ガルシアです。今シーズンよりFCTレロスでゴールキーパーコーチを担当することになりました。私にとって、FCTレロスに所属できることは名誉であり、レアルマドリッドやセビージャFC、レアル・ハエンなどのプロクラブで選手やコーチとして学んできた経験と同様、ゴールキーパーの選手たちに指導できることは情熱と感動に満ち溢れたものです。私の人生においても、非常に重要なことであり、新たなステージとなることを楽しみにしております。

※トニーコーチからのメッセージ全文はFCT公式サイト、公式ブログをご覧ください。



José Antonio García Aparicio (トニー・ガルシア)

1976年、スペイン生まれ。  
1996年よりレアルマドリッドBをはじめ、スペインの数々のプロクラブでプレーした後、2016年に選手として引退。プロ選手として550試合に出場。引退後は指導者としてレアルマドリッドをはじめ指導に従事する。

fctoreros fctoreros funrootstv Official Blog  
<https://ameblo.jp/fctoreros>

FOOTBALL PLUS ONE  
Join the World Football Programs

funroots international

# Message from FC Toreros Coaches - February 2021

## 代表

平野 淳 - Jun Hirano

「どんな練習をするのか?」、「何のために練習をするのか?」、「どのくらいの時間練習すべきか?」など、ひとり一人の個性や課題、ポジション、年齢、性別によっても大きく変わってきます。そこでどんなことでも共通して言えることは、全体練習以外に「1人の時間を作る」ということです。その時間をどのように生かすかを考えて行動する。身体を動かすもよし、イメージトレーニングをするのもよし。こういった時間こそ個々の感性、感覚を研ぎ澄まし、成長する一番の近道です。みんなも自主練について一度考えてみましょう。



ヘッドオブコーチング/ ジュニアユース責任者  
荒川友康 - Yuko Arakawa

良いOFFを過ごせる人は、良いONを過ごせます。1シーズンをメリハリ付けてサッカーと向き合うことが大切です。OFFシーズンには、昨シーズンの疲れを癒し英気を養います。振り返りもします。ただそれは過ぎたことを後悔するためではありません。過ぎたことはもう変えられないから。成功も失敗も次に活かしたいから振り返りをします。また三者面談を通じてサッカーへの理解が深まり更に成長したいという気持ちが湧いてきていることを願っています。



## U13

佐藤 隆幸 - Takayuki Sato

1月4日にFCT初蹴りを実施しました。青空の下Jr.・JY・OB・OG・ご家族・スタッフが集い、笑顔溢れる一日になりました。数日後、2回目の緊急事態宣言が発令され、コロナの収束にはほど遠く、コロナと向き合いながら生活していかなければならないことを改めて自覚することとなりました。オフシーズン、三者面談の実施を経て、1、2年生は新シーズンへの準備を、3年生は受験の準備や進学先への準備などに取り組む月となります。プロセスを大切に!



## U12・U11

石井 葵 - Aoi Ishii

2021年が始まり、もう1ヶ月が過ぎてしまいました。あと数ヶ月で学年が1つ変わります。いつも通りの日々を過ごして何となく年を重ねてしまわないように、今できることを探して次の学年へ向けて準備をしていけるといいと思います。1月があっという間に終わってしまったように4月もあっという間に来ってしまうと思います。残された時間で次に向かえる準備をしっかりとって更なるレベルアップができるように一緒に頑張ろう。



## U9

鈴木健之 - Kenji Suzuki

冬の時期が過ぎ、次第に春の季節に移り変わります。U9カテゴリーは2月から11名のメンバーとなりました。今後の活動において非常に楽しみです。また、どの選手もあと2ヶ月程で学年がひとつ上がり、新たなスタートとなります。次の学年では自分には何が足りないのか、何をより伸ばした方がいいのかを考えたトレーニングするのでもいいでしょう。自分なりに工夫し成長につなげてください!



## フィジカルコーチ

後藤直人 - Naoto Goto

21/22年プレシーズンが始まりました。Tリーグ開幕に向けてチームとしていい準備をしていけたらと思います。選手たちはチーム内で競争の期間になります。これまで苦手だったことを長所に、得意だったことを武器にできるようにチャレンジして欲しいです。きっと良い競争がチーム力を高めていくために必要です。大きな成功を手にするために努力しましょう!そしてこれからも感染予防対策を徹底していきましょう!



## アドバイザー

和賀 崇 - Takashi Waga

いよいよTリーグの各クラブがキャンプに入りました。新たなシーズンがやってきます。一年の計は元旦にありという言葉がありますが、皆さんは今年どんな目標を立てましたか?今年一年をどう過ごすかを決めるのは自分自身。目標を立て様々なことに挑戦する、目標があるから強く逞しく考える力が成長していくのです。今年もまたコロナの影響でいつサッカーができなくなってしまってもおかしくない状況です。今年一年有意義なものにするためにもしっかりと目標を設定し、その目標に向かって突き進んでください。



## アカデミーダイレクター

佐藤 由将 - Yoshinobu Sato

もう2月...さて、皆さん今年の目標など決めましたか?目標を立てるということは、成長を明確化し計画性をもたらす事です。闇雲に今年の目標は『頑張る!』だけだと大抵モヤッと、達成できた、できていないすらわからなく成長には繋がりにません。今の自分と向き合い、考え、目標を設定することで成長に繋がります。目標をもち、努力し、挑戦し続ける事は成長するためにも重要な事だと思います。是非計画してみてください。



## U15・U14

芹澤 淳 - Jun Serizawa

新しい年を迎え、新たな気持ちでこの一年をどう過ごそうかと胸を高ならせていたことかと思えます。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、再び緊急事態宣言が出され、当たり前前の日常からまた離れてしまい、活動が制限されてしまいました。先の見えない長い戦いになるかもしれませんが、みんなで協力し、感染拡大を防いで、当たり前前の日常を、以前のようにサッカーができる日常を取り戻せるようにしていきたいものです。



## U12・U11 / ジュニア強化責任者

加賀見 健介 - Kensuke Kagami

今の時期は寒暖差があり、体調を崩しやすい時期となっています。私が最近健康維持のために意識しているのは栄養補給をしっかりとすることと時間があるときに動的ストレッチをすることです。栄養補給の面ではたんぱく質(動物性食品、植物性食品ともに)、ビタミンC(フルーツや野菜)、ビタミンD(卵、キノコ、魚)を摂取するように心掛けています。また動的ストレッチについては時間があるときや気づいたときに3分程度、肩甲骨周りや下肢をしっかりと動かす動的ストレッチを行っています。



## U10 / ジュニア育成責任者

能代谷 恵 - Megumi Noshiroya

緊急事態宣言の再発令により、年明けの招待杯が中止となりました。レベルの高いチームが多く参加すると聞き選手たちはとても楽しみにしていた分、試合が出来ず残念でした。しかし今だから時間を掛けて出来ること、チャレンジすること、再確認するべきことがあるはず。緊急事態宣言解除後、いつでも実践的な試合に臨めるよう改めて日頃の練習から全力で取り組み、良い準備をして欲しいと思います。



## U8・U7

森谷 智之 - Tomoyuki Moriya

1月8日から緊急事態宣言が発令され、年度末には様々な試合にご招待いただいていたのですが、今年は大会自体が中止になってしまいました。試合経験を積むという点ではなかなか機会を得ることができていません。2月は緊急事態宣言が解除されることを祈りつつ、できるだけ試合の中で起こり得ることを想定し、それを言語化しながら、どのように対応するのか?を考えるトレーニングをしながら、実戦に備えたいと思います。



## ゴールキーパーコーチ

比嘉 駿 - Hayashi Higa

トレーロスの皆さん、再び緊急事態宣言が出されて大会や、練習試合がなくなりとても残念です。これから新たに、シーズンが始まりチームが動き出しますが、今年もコロナとは長い戦いになると思います。ですが、必ず選手に活躍の場面、チャンスはやって来ると信じています。具体的な目標を作り、その時にできることを積み重ねていくことが一年後の皆さんの力に変わっていくと思います。力を合わせて乗り越えていきましょう。



## 事務局

森田 陽子 - Yoko Morita

ヤンキースの田中将大が楽天復帰の大ニュースが飛び込んできました。メジャーからのオファーを受ける中での古巣復帰。東日本大震災から節目の10年目が決断の鍵となったという男気ある決断です。海外にいても楽天との信頼関係を継続し続けていたとのこと。強さ、並々ならぬ努力、向上心の他にこれだけ日本をわかせる田中選手の魅力は自分を取り巻く全てへの感謝の気持ちを忘れないところにあるのかもしれないね。あれ?野球でした。

