



FC TOREROS NEWSLETTER

2020/2021 Season

VOL.01

発行時期

2020年4月

エフシートレーロス
ニュースレター



光の中をひとりで歩むよりも、暗闇の中を仲間と共に歩むほうが良い
I would rather walk with a friend in the dark, than alone in the light.

ヘレンケラーの言葉

人は壁にぶつかったり、苦境に立たされた時こそ、いろいろなことをより早く、深く、多く学べるものです。そして、このような苦しい時にこそ、仲間の大切さが見えてきます。新型コロナウイルスは、これまで誰も経験したことのない、大きな大きな挑戦を私たちに挑んでいます。日常がどれだけ幸せで、恵まれていたかを感じているのではないのでしょうか。

いま誰もが不安で先の見えない暗闇をさまよっています。このような時だからこそ、トレーニングファミリーとして皆でチカラを合わせ、支え合い、乗り越えることが大切です。いまの時間は無駄ではなく、長いサッカー人生のなかで貴重な機会となるでしょう。この時間を大切に、ひとり一人が大きく成長し、より団結した強いクラブになることを信じています。

いましかできない、いまだからこそやるべきことに一緒に取り組んでいきましょう。

代表 平野 淳 - Jun Hirano

New Topics

●動画配信:

ファンルーツTV (<https://www.youtube.com/c/FUNROOTSTV>) において配信するトレーニングプログラムなどに加え、FCTレーロス所属選手限定配信を行います。こちらについては、更新時に各連絡ツールにてご案内いたします。

●オンライントレーニング・ミーティング:

テレビ会議システム「ZOOM」にて定期的なオンライントレーニングやミーティングを実施します。開催日時、IDなどの詳細についてはその都度ご案内いたします。開催に際し、各ご家庭にてZOOMのアプリをダウンロードをしてください。ダウンロード方法は右記公式サイトをご覧ください。 ※Zoom公式サイト: <https://zoom.us/>



FOOTBALL PLUS ONE
Join the World Football Programs



Message from FC Toreros Coaches - 2020/2021 Season

アカデミーダイレクター

佐藤 由将 - Yoshinobu Sato

私は最近大学時代の恩師が言っていた言葉を思い出します。「窮地を楽しむ」。誰もが体験したことない境地に今立っているかと思っています。そんな中で、窮地に立っている時に何が出来るか、何をして楽しむか、しっかり考え新しいことにチャレンジすることが大事だと感じます。コーチ達も新しいチャレンジを今たくさんしています。是非皆さんもこの窮地を楽しみ、様々なことにチャレンジする機会にしてみてください。この状況を楽しみ、出来ることを考え、新たなチャレンジが出来たとき、必ず素晴らしい世界が待っていると思います。皆さんでこの窮地を乗り越えていきましょう！お体には十分気を付けてください。



U15・U14

芹澤 淳 - Jun Serizawa

誰もが経験をしたことのないことが起こっています。今後どうなっていくのかもわかりません。しかし、このような状況の中でも前向きに今、自分たちでできることをやって欲しいと思います。今の自分と向き合うのも良い、筋トレするのも良い、散歩やランニングするのも良い、家族とたくさん話をするのも良い、読書をするのも良い、家事を手伝うのも良い、普段ではできない、いろいろなことにも挑戦して欲しいなと思います。困難は人を成長させます。この困難を乗り越えた先にはきっと大きな成長があるでしょう。また、活動再開した際には、お互い成長した姿で会いましょう！VAMOS TOREROS!!!



U12・U11 / ジュニア強化責任者

加賀見 健介 - Kensuke Kagami

新型コロナウイルスの影響で自由に活動できていない日々が続いて大変だと思えますが皆さん如何お過ごしでしょうか？各々が今できることをしっかり頑張って再開したときにはみんなが元気に成長した姿を見てほしいと思います!!

私が新型コロナウイルスに負けないように実践していることの1つは栄養素を取る事です。特にビタミンCとビタミンDの摂取に気を付けています。ビタミンCは、コラーゲンの構築の際に補酵素として機能する事や、抗酸化作用など、様々な生体機能に関与しています。ビタミンDは免疫力の向上やアレルギー症状を改善する作用があります。



U10 / ジュニア育成責任者

能代谷 恵 - Megumi Noshiro

当たり前だった生活から不要不急の外出自粛、みんな窮屈に感じて生活していると思います。しかし、この自粛期間だからできること、改めて自分自身と向き合い、サッカーのこと、チームのこと、仲間のことを考える時間が出来たと思います。

「一年後の自分はこうなりたいですか?」「もっとうまくなりたい」「試合に出たい」「上の学年の試合に出たい」他の選手も同じ思いであなた以上に強く思っているかもしれません。だから、いま、見えない努力、この時間がとても大切。努力しなければ成長はありません、成功も挫折も行動しなければ分かりません。自分のことから行動してみよう。



U8・U7

森谷 智之 - Tomoyuki Moriya

こんにちは、今年度U8・U7担当コーチの森谷です。このカテゴリは、昨年度までの8年間スクールとして活動していたカテゴリですが、今年度よりチームとしての活動となります。ヨーロッパなど諸外国では、この年代から戦術を意識したトレーニングが行われていますが、日本ではまずは、個に重きを置くため、足が速い、体が大きいなど、プラスαの要素だけで、何とかなってしまうところがあります。その為、個の技術の「止める・蹴る・運ぶ」のベース作りと発展、個人戦術を理解して実行できるベースを作っていきたいと思っています。選手にとって、最初は難しいとは思いますが、世界で活躍する選手に成長するために楽しく、トレーニングをしましょう!



ゴールキーパーコーチ

比嘉 駿 - Hayashi Higa

FCTレーロス、ファンルーツに関わる全ての子どもたち、今年は、オリンピックイヤーで新年度から、やる気を出して頑張っているかと思っています。新型コロナウイルスの影響で、徐々に、イベントや、外出が制限して自由にサッカーもできない状況が続いていると思います。これも、サッカーと同じように、重要な局面だと思っています。サッカーも、攻められる時間帯もありますし、攻める時間帯が続く時もあります。この状況を全員一丸となり、この嫌な時間帯を防ぎ切りましょう。活動再開は、必ず来ます。ですので、活動に向けて今できることや、今だからこそのやった方がいいこと等を自ら見つけ行うことをやりましょう。活動再開後、素晴らしい活躍があることを心から願います。



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

失って初めて気付くことがある、と言います。

「当たり前の日常」

当たり前ではなかったのです。学校に普通にいくことも、友達と普通に遊ぶことも、もちろん普通にサッカーすることも。どんなに厳しいトレーニングも活動出来ない事より辛いことはありません。その想いを、今は、いつか訪れる再開の日まで出来るだけ大きく膨らませておいてください。次ピッチに立つ時を想像して。その想いは、きっと、みんなの「こころ」と「あたま」を成長に導くのだと思います。感染予防にやり過ぎはありません。みんなでこの苦境を必ず乗り越え、また思いっきりサッカーしましょう。最後に、医療関係者の方々に最大限の感謝とリスペクトを送ります!



U13

佐藤 隆幸 - Takayuki Sato

皆さん、元気にお過ごしでしょうか。ご家庭の中で、学習、身体づくりなど、模索の日々ではと想像します。いまは、いま出来ることを大切に取り組んでください。景色が変わった時に、いまは出来ないたくさんのおもいっきりするために。学習や身体づくりと同様に、いま出来ることのひとつは、「思う」ことです。自ら見て聞いて調べて、考えることです。そして、いまのこの状況の中で可能なことを日々実践してください。学習とサッカーだけではなく、何でも良いと思います。景色が変わった時のために、私たち「思う」ことを続け、実践可能なことを続けます。今年も一年間、よろしくお願いいたします!



U12・U11

石井 葵 - Aoi Ishii

皆さんこんにちは!今年度からトレースジュニアのコーチとなりました石井葵です。トレースとして初めての今年は、献身的に動いて自分の力をすべて還元できるようにしていきたいと思っています。そのためにまず選手たちのことを少しでも理解していくためコミュニケーションをたくさんとっていきたく思っています。みんなが楽しくできないこともあるのが団体競技であるサッカーだと思いますが、できるだけ多くの選手がやりたいことを楽しくサッカーをしてほしいと思っています。そこでサッカーを通じて、サッカーを楽しみながらも我慢している人もいるので楽しんでいる中にも責任が伴うということ学んでほしいと思っています。



U9

鈴木 健之 - Kenji Suzuki

皆さん、こんにちは。2020年度よりFCTレーロスコーチに就任いたしました。鈴木健之(すずきけんじ)と申します。まだご挨拶出来ていない方がいらっしゃるかと思いますので、この場をお借りして挨拶させていただきます。よろしくお願いいたします。

私は今年度U9担当になりますが、今年1年間でFCTレーロスとして身に付けてほしい技術を獲得し、それ以外でも判断や戦術といった頭の中や気持ちの部分でも、向上できるよう努めたいと思っています。現在は気軽にサッカーができない状況になっておりますが、FCTレーロスの選手たちが大きく成長できる環境となるようにしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。



フィジカルコーチ

後藤 直人 - Naoto Goto

「ゴツゴツコーチ」と、フィジカルコーチの後藤直人(ごとうなおひと)です。普段はファンルーツパークのスクールと関東学院大学サッカー部(関東2部リーグ所属)にも行っています。私はみんなに対して『身体の状態を把握し、自己管理できる選手にする。』という目標があります。例えば「今日はいつもより試合でたくさんシュートを打って疲れたな...」そんな時にみんなはどうしますか?答えはたくさんあります。いつもより湯船に長め入る、ストレッチを念入りにやる、好き嫌いなたくさん食べる、サッカーノートを書く、たくさん寝る。良い選手は色々な事を普段からやっています。みんなも良い選手になれるようにいっしょに頑張りましょう!



事務局

森田 陽子 - Yoko Morita

事務局の森田陽子です。

私はトレースジュニアができて2年目にこのファンルーツにやってきました。舌つらずでしゃべっていた子供達が背が伸びて髪はやしてひっくり声で「お久しぶりです」とか上のほうから挨拶されると、トレースも歴史が少しずつできてきたなと感慨深くなってしまいます。今は皆が同じ方向を向く、自分のやることをやる、他人のことを考える時期。トレースの歴史を作る大事な現役のみならず「サッカーやりたい」「サッカーが好きだ」という気持ちを溜めまわっておいてくださいね。爆発させる日を楽しみにしています!



FOOTBALL PLUS ONE
Join the World Football Programs

