



FC TOREROS

NEWSLETTER

NO.17
2012年3月号

発行時期
毎月1回(最終土曜日)

【エフシートレロス】
ニュースレター



(撮影)2012年2月12日 MINI COPA TOREROS 2012 PrimaveraにてU9チーム優勝!

Monthly Report

●MINI COPA TOREROS 2012 PRIMAVERA U9 優勝!

2月12日(日)にアミノバイタルフィールド(調布市)にて開催されたミニコパトレオロスに3年生チームが参加をしました。3月末に行われる本大会へ向けたプレ大会ということもあり、今の力を試す絶好の機会。その大会で見事に優勝を果たしました!!大会後より当学年が加賀見新監督に移行することもあり、森谷監督最後の大会。その大会で見事に有終の美を飾ることができ、皆の喜びもひとしおだったのではないのでしょうか。森谷監督も「決勝戦では全員が出場した、正にチームで勝ち取ったタイトルと選手全員が感じてくれたことが一番の収穫」との言葉。まさに、チームの一体感が生んだ勝利です。本大会も頑張ろう!

- ◆予選① ○1-0 vs レパードジュニア ◆予選② ○3-0 vs トレドSCあきる野
- ◆予選③ ○2-0 vs FC馬橋 ◆準決勝 ○2-1 vs LONDRINA
- ◆決勝 ○2-0 vs 紋蔵庵



●東八王子2年生招待大会 優勝!

2月19日(日)に八王子市立鹿島小学校にて開催された『東八王子2年生招待大会』に参加をしました。強豪クラブが集う大会への参加。そして、何よりもヨシノブ新監督の初陣!特別な大会ということもあり、早朝からの活動にも関わらず、子ども達のモチベーションは高いものがありました。大会では、苦しい試合展開ではありましたが、試合を重ねるにつれて一体感と勝負強さが出てきました。そして、決勝戦はまとまりのある雰囲気の中で臨むことができました。正に試合が子ども達を成長させたのでしょう。結果は見事優勝!!

こちらも、子ども達、保護者、監督、コーチの一体感が生んだ結果でした。

- ◆予選① ○3-0 vs 多摩平ジュニア ◆予選② ○2-0 vs 南陽台
- ◆準々決勝 ○1-0 vs 南八王子 ◆準決勝 ○2-2 (PK 5-4) vs 高尾
- ◆決勝 ○3-2 vs パーシモン



Medical Room ~家で簡単!身体のケア~

今回は家で簡単に出来るケアの方法をご紹介します。

まずは「アイシング」。名前の通り、氷で痛みや疲れのある場所を冷やすことで痛みを少なくしたり疲れを取ったりします。では何分くらい冷やしたら良いでしょうか?答えは10~15分くらいです、始めはすごく冷たくてキーンと痛みますが、そこは我慢!少しずつ温かくなるような感じで慣れてきます。アイシングは奥にある筋肉や関節を冷やすので、短い時間では皮フのしか冷えないのです。冷やした後にストレッチをすることも効果的です!ただ、注意点が必要で寒くなると蕁麻疹が出たり氷を当てたりするとかゆくなってしまふ人は無理に冷やさないようにしましょう。

もう一つは「交代浴」。こちらはお風呂の中で出来るケアです。温かいお湯に5分くらい浸かった後、1分ほど水のシャワーで痛い場所や気になる場所を冷やします。これを2~3回ほど繰り返します。これを行うことで血管のマッサージ効果があって、疲れを取れやすくなります。

あと1ヶ月もすれば新学年、たくさん練習していると思うので身体も大事にして春から活躍できるように頑張らしましょう!

(文)金井元希

Toreros Voice

人間誰もが失敗から学び、成長していくものです。しかし、最近、大人が子ども達の成長の芽を摘んでしまっているケースが多いように感じます。よく活動時に水筒やすね当てを忘れてしまうというケースがあります。こんな時どうしますか?忘れ物は誰もがするものですが、この経験を次にいかすことが必要でしょう。以前あった例ですが、コーチが「いつ取りにくるのかな?」と待っていたところ、なかなか取りに来ない…。しばらくして「この水筒誰のだろう?」と聞いてみると、「あ、ボクのだ!でも新しいのを買ったからもういらない!」と言ってきたのです。この時、この子にとって忘れ物から学ぶ機会を失ってしまったのです。もしかしたら、「忘れ物をして恥ずかしい…」、「コーチに怒られるかも…」などという思いがあったのかも知れません。しかし、その子にとって、自分で気づいて解決する機会を逃してしまったことは残念です。親も気づいているのに、「つい新しい物を与えてしまう…」というのは、良くないのではないのでしょうか。子どもをいつまでも大人の監視下で保護し続けることが親にはできません。面倒でも子どもが自分で解決できる環境を作ることが大切です。失敗を恐れず、子どもに失敗から学ぶ環境を通すことで、『社会で生きるための力』を育むことにつながるのでしょう。