



2015年1月15日
Vol. 2014-15号

名古屋500クロウズクラブ会報

名古屋500クロウズクラブ会員の皆様、新年明けましておめでとうございます

楽しい年末年始を過ごされたことと思います。
すでに今年40周年を迎えられる浜松怪童クラブの初蹴りも終了しました。いよいよ2015年のサッカーシーズンが始まりました。例年通りの大会以外に新しい遠征試合も加わるかもしれません。これからの1年サッカーを楽しむためには家族の協力は不可欠ですが、なんといっても本人が健康でなくてはなりません。病気だけでなく、怪我をしないことが大事になります。すでに肉離れをしたり、骨折をした人も聞いています。1年を通じ怪我なくサッカーを楽しんで、蹴り納めを迎えたいと思います。

・そのためにどうすればよいか

浜松怪童クラブの初蹴りの翌日3回目のロイヤルサッカー東西対抗戦に参加しました。今年は国立競技場が2020年東京オリンピック開催のため壊されるため国立西が丘サッカー場(味の素フィールド西が丘)で行われました。その時試合前に行われたウォーミングアップにヒントが隠されているのではないかと思います。

試合出場時間は20分だけです。特に変わったことをしたわけではありません。ただしっかりとトレーナーの指導を受けました。まずストレッチから始まるかと思っていたらランニングから始まりました。場所はすぐ近くの人工芝のフットサル場で広い場所ではありません。試合50分前から始まりました。その後ストレッチ。これも従来500クロウズでやっていたこととそんなに変わりはありません。輪になってのサイドキック、フットサルのゴールに向かってトレーナーが前にいてそれに向かってパスを出しリターンをシュートするという単純なものです。全員(15名)が行い、左右で5~6本くらい蹴りました。始めから終わりまで30分弱くらいだったと思います。

・今まで500クロウズでやっていたことと何が違うのか

大きな違いはありませんが、ストレッチの前に**ランニング**でしっかり体を温めることそのあとしっかりと、ていねいに**ストレッチ**を行うこと。この二つをきちんとした人がピッチに(試合に)入れることを徹底する。その後5~6人輪になっての**サイドキック**、A、BとR、Vに分かれての**シュート練習**

以上の**4点**を出光練習会、その他の会場での練習、試合前にはぜひ実施して欲しいと思います。

・怪我無く、1年間サッカーを楽しむために

名古屋500クロウズクラブ
会長 森 洋造

2015年1月～3月の新規行事（追加）と変更事項

1. 刈谷市シニア選手権（O-40）

- 1月11日（日）～3月29日（日）主催：刈谷サッカー協会
- ① リーグ 2月8日（日）（日）18～20 会場：刈谷ウェーブスタジアム
名古屋500クロウズ・Superman Club・サザンクロスFCによるリーグ戦
 - ② 準決勝順位決定リーグ 3月15日（日）17～20 会場：刈谷グリーンランド
各リーグ1位の4チームが参加
 - ③ 準決勝 3月29日（土） 17～20 会場：刈谷グリーンランド
 - ④ 決勝戦 3月29日（日） 17～20 会場：刈谷グリーンランド

2. 愛知県O-40シニア選手権

- 1月25日（日）～3月8日（日）主催：愛知サッカー協会
- ① 1月25日（日） 10：00～ 会場：稲永公園グラウンド
VSクラブG
 - ② 2月22日（日） 13：45～ 会場：瑞穂北陸上競技場
準決勝 3月1日（日） 13：45～ 会場：パークアリーナ小牧
決勝 3月8日（日） 17：00 会場：刈谷グリーンスタジアム

3. 愛知県O-50シニア選手権

- 1月25日（日）～2月21日（土） 主催：愛知サッカー協会
- ① リーグ 2月1日（土） 9：30～11：30 豊田スタジアム北広場
名古屋500クロウズ・東尾張ニシア・羅針盤倶楽部名古屋
 - ② 決勝リーグ 2月21日（土）13：30～15：30 半田運動公園
各リーグ1位の4チームが参加

4. 2015年全域大会 in 淡路佐野（日程変更）

- 4月18日（土）～19日（日） 全クラス
会場：兵庫県立淡路佐野運動公園 貸し切りバスで移動

（その他）

新デザインユニホーム価格（税込）

- ・ジャージ（半袖）黄：6,500円、赤：7,000円（長袖）黄：7,500円、赤：8,000円
- ・パンツ（赤・橙・黄）2,900円、（白+色）3,200円
- ・ストッキング（黄・赤）900円

※パンツにN○入れは400円追加されます。

以 上