

2005

藤枝顺心サッカーニュース 7月号

全日本高等学校女子サッカー選手権大会

第十四回となる全日本高等学校女子サッカー選手権大会が今年も静岡県磐田市で開催されます。今年も昨年よりも八チーム増え、全国各地から予選を勝ち上がってきた二十四チームが「全国制覇」を目指し、八月一日〜七日まで熱戦が繰り広げられます。

藤枝順心中学高等学校サッカー部は、静岡県第一代表として六月二十五日〜二十六日に全国の舞台と同じ磐田市のゆめりあサッカーグラウンドで東海大会に挑みました。初戦の榎山女学院に十二対〇、準決勝では清水南に十四対〇と勝ち上がり、決勝では静岡県予選決勝でも対戦した桐陽高校と行き、前半相手の激しいプレッシャーに失点を許してしまいましたが、ハーフタイムを終えピッチに立った選手達が見せてくれたのはいつもの順心らしいサッカーでした。大会両日とも真夏の様な暑さでしたが、チーム一丸となり素晴らしい戦いを見せてくれました。またその暑さの中、応援に駆けつけて下さった、校長先生や学校の先生方、バレーボール部の顧問、選手の皆さん本当にありがとうございました。大きなパワーになりました。

東海大会で優勝し、東海地域第一代表として今度は全国大会へと挑みます。Eグループで一次ラウンドを三日間戦い、休息日を挟み決勝ラウンドへと続きます。会場は、ゆめりあサッカーグラウンドです。残すところ三週間を切りましたが、「最大限の努力、最高の結果」が出せるように頑張りますので一人でも多くの方の応援を宜しくお願い致します。

8月1日(月)
K0/13:30 vs. 埼玉平成高校
8月2日(火)
K0/15:00 vs. 聖和学園高校
8月3日(水)
K0/15:00 vs. 啓明学園高校



パフォーマンスを支える水分補給とアミノ酸

夏場の水分補給は大切だと良く言われます。人間の体は、皮膚の表面に汗を出して水分を蒸発させる事で上昇した体温を下げるシステムを持っています。しかし体温を下げる為に多くの水分を使ってしまうわけですから、体内の水分量は減っていきます。そして一定以上に水分が不足すると、血液が流れにくくなる一方、汗も出なくなり、熱を放散させられなくなり、ついには倒れてしまいます。これが夏場のサッカー選手がもっとも注意しなければならない「熱中症」です。発汗量が増える真夏は、意識して水分補給をする事が大切です。

その重要な水分補給ですが、では具体的にどのように飲めば良いでしょうか？選手が汗を大量にかくと、血液の水分が失われ脳がそれを感じて、水分を補給しなさいという信号を送ります。これが「のどの渇き」で、体重の約1%程度の汗をかいた時にその信号が発せられます。ところが人間の体は二〇〇ミリリットル程度の水でも、吸収して排泄するまでに、六十〜九十分もかかります。なので、のどが渇いたと感じてから飲んで、その後の運動能力を向上させる為には、全く手遅れなわけです。

一般的な水分補給の目安は、まず運動二時間前に四〇〇〜五〇〇ミリリットル、運動直前五〜十分前に二〇〇〜四〇〇ミリリットル、運動

中は十五〜二十分おきに二四〇〜三〇〇ミリリットル程度を飲む。ただし、運動直前は無理に飲まなくても構いません。何故このようにこまめに水分補給をするかというと、一度に大量の水を飲むと胃腸に血流が集中して、肝心な筋肉の働きが鈍るからです。もし水分が足りていないかどうか確認したければ、尿を調べると良いでしょう。先に触れたように練習や試合の二時間前に四〇〇〜五〇〇ミリリットルの水分をとると、練習や試合の三十分前にはトイレに行きたくなるはずですが、その時に出た尿の量が少なかったり濃い場合は、不足している証拠なので二〇〇〜四〇〇ミリリットル程度とります。尚、試合中にとる水分からはエネルギーを補給してスタミナも保つわけですから、スポーツドリンクを二倍に薄めたものなどが良いでしょう。

そして試合後の筋肉の回復には、運動後十五分以内が勝負で、このタイミングを逃すと、効率よく回復する事が出来なくなってしまいます。その時に、スポーツドリンクと一緒にアミノ酸をとる事で、運動で失った栄養を補い、筋力の向上やスタミナアップを助けます。高校生以上ではサプリメントを利用する効果があります。しかしサプリメントは、あくまでも食事の補強策です。基本は普段の正しい食生活から必要な栄養をとる事が大原則です。

今月の注目選手

高橋奈那 選手 DF となりました。



県大会、東海大会では自分の力を充分に発揮出来ませんでした。全国大会では自分の持つ力を全て出したいです。その為にはまず、FWが安心して攻撃できる様に、DFラインが安定し良い攻撃に繋げる事が重要であると思います。試合は自分一人の力で勝つ事は出来ませんが、多くの応援、サポートがあつて勝てるのだと思います。今年はベスト8以上の結果を残す為に、今以上の努力をして、レベルの高い練習をしていきたいです。

今月の注目選手

八木美郷 選手 MF ります。私にとつてこれが最後の高校の全国大会となります。去年は初出場でもわからず、自分のプレーを發揮出来ずに、あつという間に終わってしまいました。今年はその悔しさと経験を活かし、自分の力を一〇〇%發揮し、チームで力を合わせて、「全国制覇」出来るように頑張っていきたいと思っております。個人の目標としては、一戦一戦を大切に、自分も楽しく、観ている人にも楽しんでもらえるプレーをしたいです。



今月の注目選手

鈴木直子 選手 FW 仲間とぶつかり合ったり、自分のプレー



が上手くいかなくて悔しくて泣いたりした事が沢山ありました。しかし、今思うとその想いは全て私を成長させてくれました。今まで乗り越えてきた事が無駄にならないように、全国という大舞台ですが緊張しないで自分のプレーを全て出し切り、少しでも優勝に貢献出来るよう頑張ろうと思います。みんなと全国という大舞台に立てる事を誇りに思い、そして嬉しく思います。絶対、優勝しましょう。

2005年6月の試合の結果

ゲーム #	月日(曜日)	キックオフ	試合時間(Half)	チーム 編成	対戦相手	会場名	得点	失点	結果
#10	6月26日(日)	14:00	35分 Half	高校	桐陽高校	ゆめりあG	4	1	W
#9	6月26日(日)	10:00	35分 Half	高校	清水南高校	ゆめりあG	14	0	W
#8	6月25日(土)	12:00	35分 Half	高校	椋山女学園高校	ゆめりあG	12	0	W
#7	6月19日(日)	15:15	30分 Half	高校+中学	福井国体選抜	順心G	3	2	W
#6	6月19日(日)	13:45	30分 Half	高校+中学	伊賀フロイラインU18	順心G	1	0	W
#5	6月19日(日)	10:45	30分 Half	中学+高校	伊賀フロイラインU15	順心G	0	2	L
#4	6月12日(日)	12:00	30分 Half	高校+中学	日本体育大学	神奈川大学G	1	3	L
#3	6月12日(日)	10:30	30分 Half	中学+高校	神奈川大学	神奈川大学G	0	5	L
#2	6月11日(土)	10:30	30分 Half	中学+高校	榛原高校	榛原高校G	4	0	W
#1	6月5日(日)	10:00	35分 Half	高校	桐陽高校	エコバG	1	1	3-2(PK)W

U - 18

U - 15

スクール&その他

13	水	14:00	トレーニング	順心G	定期テスト	17:30	トレーニング	順心G			
14	木	17:00	トレーニング/ゲーム	順心G	vs.男子(中二)	17:30	トレーニング	順心G			中西部TC U12&U15
15	金	16:30	トレーニング	多目的G			OFF				
16	土	13:30	トレーニング	順心G		13:30	トレーニング	順心G			
17	日	10:00 13:30or14:50	全日本選手権 中西部予選	順心G	vs.島田プリンス 三決 or 決勝		全日本選手権 中西部予選	順心G			国体
18	月	13:00 頃	ゲーム	富士河川敷	vs.清水第八		OFF				
19	火		OFF				OFF				19:00-20:30 順心G
20	水	16:30	トレーニング	順心G		17:30	トレーニング	順心G			
21	木	16:30	トレーニング	順心G		17:30	トレーニング	順心G			
22	金	16:30	トレーニング	順心G		16:30	トレーニング	順心G			
23	土	9:00 14:00	清水レディースカップ		vs.ヤマハジュビロ vs.静岡国体	9:00	トレーニング	多目的			国体 U12 県トレ
24	日	10:20	清水レディースカップ		草津 cup		遠征		草津 cup		国体 U12県
25	月		遠征		草津 cup		遠征		草津 cup		
26	火		遠征		草津 cup		遠征		草津 cup		スクールお休み
27	水		遠征		草津 cup		遠征		草津 cup		
28	木		遠征		草津 cup		遠征		草津 cup		中西部TCU12(榛原)
29	金		OFF				OFF				
30	土	14:00	ゲーム	順心G	vs.山形西	14:00	ゲーム	順心G	vs.山形西		
31	日	15:00	全国高校選手権	竜洋	開会式		未定				国体
1	月	13:30	全国高校選手権	ゆめりあ	vs.埼玉平成		未定				
2	火	15:00	全国高校選手権	ゆめりあ	vs.聖和学園		未定				スクールお休み
3	水	15:00	全国高校選手権	ゆめりあ	vs.啓明学園		未定				
4	木		全国高校選手権		休息日	12:00	ゲーム	順心G	vs.山形西		
5	金		全国高校選手権	磐田	準々決勝		未定				
6	土		全国高校選手権	磐田	準決勝		未定				国体
7	日		全国高校選手権	磐田	決勝		未定				国体
8	月		ワイズメンズカップ	富士川			ワイズメンズ	富士川			
9	火		ワイズメンズカップ	富士川			ワイズメンズ	富士川			スクールお休み
10	水		ワイズメンズカップ	富士川			ワイズメンズ	富士川			国体
11	木		OFF				OFF				中西部TCU12(榛原)
12	金		OFF				OFF				国体
13	土		OFF				OFF				国体(草薙)
14	日		OFF				トレーニング	順心G			国体(J-step)