

関西学生サッカーと
関西学生サッカー連盟を
どこまでも深く掘り下げるプレビュー



～ 本日のInsightのもくじ～

★関西学生サッカー界に存在する大会特集

サテライトリーグ

新人戦

リーグ

関西選抜

★審判部特集

★高校サッカー選手権特集

★学連アウォーズの告知

★足立のダイエット日記

Insightのバックナンバーは関西学連HPで掲載しています。

カラーバージョンですので、また一味違うInsightをご覧ください。

関西学連 HP : <http://www.jufa-kansai.jp/>

サテライトリーグ & 新人戦

今年度のユニバーシアード大会では、日本代表として関西から木原選手（阪南大 4 年）、内野選手（びわこ大 3 年）、田中選手（関西大 3 年）の 3 名選出されましたが、メンバー 20 名中、14 名は関東リーグから選ばれています。

関西学生リーグがより発展し、関西から大学代表や J リーグに多くの選手を輩出するためには、埋もれている選手が活躍できる場を提供し、選手を発掘すること、またチーム力の底上げが必要不可欠です。今回はチームの、そして関西学生サッカーの強化の観点からサテライトリーグと新人戦を紹介します。

サテライトリーグ

トップの試合は当日にスタメン 11 名、サブ 7 名の合計 18 名が登録され、交代 3 名が認められています。つまり、最大でも 14 名しか一つの試合に出場することができません。サブ登録されて試合に出場しなかった選手や、トップチームで練習はしているが当日 18 名から外れた選手はもちろん、途中交代の選手も戦う場は少なく、リーグ戦で活躍する力をつけるためにはよりリーグ戦に近い質の高い環境で試合を行うことが効果的だと言えます。また、ケガから復帰したての選手をトップの試合の前にサテライトで調整するということもあります。

このように、サテライトリーグとはトップチームのサブメンバーの強化・コンディショニング、けが人の調整を目的とした大会です。参加に関しては、希望する大学がトップリーグの試合に合わせて各自で日程等を調整し、実戦の経験を積んでいます（サテライトリーグの結果、公式記録等は学連公式 HP をご覧ください）。

審判派遣

サテライトの試合を行うに当たり、学連側の重要な役割として審判員の派遣が挙げられます。よりトップのゲームに近い環境でサブ選手が戦うためには、試合を引き締め、ゲームを作る審判員の存在が欠かせません。関西学連ではサテライトの試合日が決まり次第、関西学生サッカー審判部に派遣依頼をかけ、当日の審判部員に余裕があれば派遣してもらうという方法をとっています。

今期も多くの試合の笛を吹いていただきましたが、現状としては、1〜3 部まであるトップリーグに加え、1 リーグなどの他の公式戦にも審判部員は派遣されるため、十分にサテライトの試合に派遣できているとは言えません。なるべく早く試合日を決定して審判員の派遣依頼がかけられるよう、今後もチームとの連携を深めていき、より多くのサブ選手がトップリーグで活躍する力をつける環境を作りたいと考えています。

関西学生サッカーの強化には、
チーム力の底上げが不可欠。

新人戦

サテライトでも説明したとおりトップの一つの試合に出場できる選手は最大14名です。そのために出場機会に恵まれない1, 2回生の強化、及び新人発掘が新人戦の目的と言えます。

新人戦は、Iリーグとは異なりトップチームの1, 2回生も出場します。したがって、人数が少なく既に1, 2回生が主力としてリーグ戦に出場しているチームも参加しやすい大会です。

また、2, 3部のチームが1部チームと戦う機会を設けられることや、1, 2回生がチームの上に立ち自分たちの公式戦を戦うことで、チームを引っ張っていく力を養えるなど、多くのメリットがあります。

1988年度から第1回大会としてスタートした本大会も昨年2008年度大会で21回目を迎え、同志社大学Iが優勝しました。昨年はリーグ戦下位チームが上位チームを倒して勝ち上がるなど、トーナメントならではの白熱した試合が展開されました。

学連の役割

新人戦はサテライトとは異なり、学連の担当が参加チームを集約し、日程、試合会場の調整、

登録選手の管理等を行います。試合会場は参加大学のグラウンドを借用しており、年々、人工芝のグラウンドを設置する大学が増えているため、なるべくいい環境で試合ができるよう調整しています。専用グラウンドでなければ他の部活動等の関係もあるため、借用が難しいこともあります。が、チームと協力しながら日程を組んでいます。当日の試合運営は会場校に任せており、学連が報告を受けて、結果の集約や問題点の対応などを行います。伝統ある大会で、1, 2回生のモチベーションが上がるものにできるようサポートしていきたいと考えます。

新人研修会について

今年度は、新型インフルエンザの影響により新人戦の開催が見送られ、1, 2回生の強化・発掘の場がなくなつたため、埋もれている新人選手がアピールできる場を設けることとなり、9月14日、15日の二日間で1, 2部の各大学から推薦された1, 2回生91人が参加し、練習会が行われました。

今回の選考で選抜された18名は、9月21日にヴィッセル神戸のサテライトとの試合を行い、0対3で敗れましたが、今後の彼らの活躍に期待の覚える試合展開でした。

最後に・・・

関西学生サッカー連盟には、約65大学3000人もの選手が登録されています。彼らにより、良い環境でプレーするためにはどうすればいいのか。どうすれば関西学生サッカーがもっと良くなるのか。それが実現できるよう、裏方も精一杯役割を果たしていきますので、今後も学生サッカーへご声援をよろしくお願いします。



08年度新人戦は同大Iが3-1で大体大Iを下し優勝！！

I League

Iリーグとは…

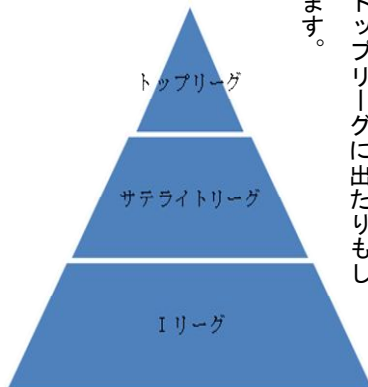
現在の各大学の部員数や教育的な視点から、トップリーグとは異なるより多くの大学サッカー選手に出場機会を与えることを目的とした公式戦です。

Iリーグでは、より多くの部員に公式戦の出場機会を提供することだけではありません。学生を中心としたリーグ運営を行うことにより、その経験が大学を卒業し、社会人になった時に、多くの成果として活かされることも目的としてあります。

サテライトリーグとのちがい…

一言でいうと強化のためのサテライトリーグに対し、Iリーグは普及のための大会であります。

図で表すと左のようになっており、Iリーグでの活躍した選手がその実績が認められ、サテライトリーグやトップリーグに出たりもします。



Iリーグの魅力

Iリーグだからこそのこと。その魅力についてお伝えしたいと思います。

① 同じ大学チームのダービー戦…

Iリーグは普及の大会であるため、1つの大学から複数チームを形成して参加することが可能です。

そのため、同じ大学同士が試合をすることもあり、今年度のリーグではびわこ大がダービーマッチで対戦しました。

② 参加チームによる試合運営

Iリーグは参加する各大学のグラウンドを借りて試合を行い、当日の運営等のマネジメントもその大学のIリーグ実行委員が中心となって行います。学生主体で行うため、様々な問題にぶつかりますが、1つ1つを乗り越えていくことで貴重な経験となります。

③ 審判派遣

Iリーグの審判は参加チーム、もしくは審判部から派遣しています。公式戦という真剣な試合で笛を吹くという経験は貴重な経験となります（審判部活動に関しては後のページで詳しく紹介しています）。

Iリーグに関わる業務の様子

Iリーグには毎年数多くの大学が参加しているため、各大学とIリーグ担当の連携が不可欠なものとなっております。

特に大会が始まる前の日程調整の時期は毎日のように連絡を取り合っています。Iリーグはトップの試合と日程が重ならないように試合を組んでいくため、トップリーグの日程も把握しなければいけません。それは、試合の日が重なると常同スタッフの人数不足が発生したり、またトップリーグの応援に支障が発生したりするからです。そのため、もし対戦チーム同士のトップの日程が土曜日と日曜日に分かれた場合は平日開催を設けたり、その日程をチーム同士で交渉したり、Iリーグ担当幹事も協力して決めます。日程が確定した後も審判の割当を考えたりなどとIリーグを1つの大会として成立させるために必要なことをやっています。

またリーグが始まってからは、各試合で生じる問題を解決したり、メンバーや出場停止選手の管理をする

Iリーグニュース

桃山学院大学 I のチームが年間総合優勝決定戦で優勝！

東海で行われる全国大会への出場が決定しました。

詳しくは関西学連の公式HPで↓

<http://www.jufa-kansai.jp/>

Iリーグ2009【関西】

ブロック別優勝チーム

Aブロック

桃山学院大学 I

Bブロック

関西学院大学 II

Cブロック

大阪産業大学

などと、健全な試合が行えるようにマネジメントしていきます。必要に応じて会議を行います。Iリーグの理念や運営状況などについて話し合い、過去に起こった問題が再発しないようにします。このようにしてIリーグを年間通じて開催していき、普及という面から関西学生サッカーを支えています。

関西学生選抜

関西選抜の初の取り組み

関西学生選抜とは、その名の通り、関西を代表する選手たちが集うチームです。今までの関西学生選抜は、全リーグが終わった後に各大学から選手を招集し、年度末の3月に関東などの他地域選抜と試合をする「デンソーカップ」に向けてチームが組まれました。しかし、今年度は関西の大学チームに所属する選手の強化、リーグ戦のレベルアップを図るべく、関西のJリーグの4チーム（サテライトチーム）と試合をするという活動を年間を通して行ってきました。

今年度は今まで計5回、Jリーグのチームと対戦してきました。ですが、さすがにプロチームということもあり関西選抜が勝利を収めたのは1試合

だけという結果になりました。

ただ、この1つの勝利は最後の試合で掴んだものであり、今後の選抜活動に更なる期待を抱かせるものでありました。また、それまでは負け試合ではありませんでしたが中には点を取合うような試合、勝てそうだった試合というものもあり、全く違う結果がでていてもおかしくはなかったのではないかと思います。そして関西選抜の活動の目的は、その時の試合や練習をするだけにとどまりません。各選手が選抜活動で学んだことを自分の大学チームに還元することが大切で、選抜活動に参加した選手の義務ともいえることであります。得た経験を他の選手にも伝えていくことが関西学生サッカーリーグのレベルアップに繋がります。

このような活動を行った関西選抜ですが、では選ばれるためには？について少し触れてみたいと思います。左上の図は選抜選考にあたり、重視されている要素です。

関西選抜に名を連ねる選手は、ただプレーが上手いだけではありません。サッカーに対する姿勢や、人間性も重要な要素であります。

関西選抜に選ばれるということは、実は、誰でも想像できるほどシンプルかもしれませんが、それをコンスタントに発揮していくことは難しいことかもしれません。

選抜活動は選抜選手やコーチ・スタッフ陣、そして関西学連の幹事たちがいることで成り立っています。

関西学連の幹事達は、まず前日に準備するところから始まります。

試合や練習の日程を伝達したり、用具なども忘れものなどがあれば選手たちにも迷惑がかかるため入念に準備する物を確認します。

その他にもスケジュール決めや、選手たちの健康情報なども把握ときます。

また、当日は学連幹事だけでなく、選抜の選手たちも準備や後片付けをこなし協力し合いながら練習や試合の場づくりを行います。そういった共同作業をすることでお互いの信頼関係が築かれます。



関西選抜に選ばれるには・・・【一部抜粋】

- ・リーグで活躍する or その可能性がある
- ・闘う姿勢、学ぶ姿勢がある
- ・人間関係を大切にする

etc...

そして、黒髪でピアスをしていないことです

デンソーカップ

日本の各地域の選抜チームが試合をする大会で、毎年3月ごろの年度末に開催されています。ここで大学サッカーの強化育成や全日本大学サッカー選抜の選手選考が行われます。

そのため、デンソーカップには毎年多くのJリーグなどのスカウトが来られるため、アピールできる場にもなっています。

各試合の予選が20分ハーフと変則的ではあり、選手達はハイスピード、ハイプレスといったより高いレベルの環境でプレーしていくことが求められます。

なお、今年の春に開催された大会では、関西選抜Aが優勝しています。



審判部活動

審判部とは・・・

今回は関西学生サッカー連盟の審判部について紹介したいと思います。今までの記事にもあったように審判部は主にリーグ・サテライト・選抜で審判活動をしています。

○九年度、審判部は三十二人で活動しています。OBも含めるとかなりの大人数になり、一級へ昇級しているかたもいます。構成としては、部長・リーグ等の審判割り当てを決める割り当て担当・定期的に行われる講習会等を企画する企画・広報担当の三担当を中心に審判部は構成されています。

審判部の星☆

今日はそんな大人数の人が所属していた中の、藤本啓太さん(阪南大学出身という方に焦点をあてます。

藤本さんは、去年まで審判部に所属しており○八年度の部長も務めておられました。阪南大学に通いながら審判活動に明け暮れたおかげで、今では社会に出ながらも一級候補として日々精進されています。そんな彼も入部当初は四級でした。入学した当初から審判をするつもりがあったわけではなく、指導方面でサッカーに関わっていたそうです。そうした活動を続けていく中で審判の道へと進んでい

かれたそうです。入部当初はルールもちやんと把握しきれていなかったようですが、リーグなどのいろいろな試合を吹くたびに実力をつけていかれたと伺います。そんな藤本さんは去年の現役大学生(四回生)時に、一部リーグの主審を務めるまでになりました。彼自身の努力もあつたと思いますが、審判部という環境が彼を今の状況まで成長させたのではないかと考えられます。

審判の真髄

このように、大学在学中に二級まで行くことは大いに可能です。

審判で二級にあがるとカテゴリー別になり、このカテゴリーがあがると関西一部リーグの主審を務めることも可能になります。同じく一級もカテゴリー別になつており、最初はJFLであがるとJ1の試合を吹くことも可能です。審判でJリーグを目指すのも立派な夢ではないでしょうか。

審判活動に少しでも興味のある方、今後もサッカーに携わっていききたい方、ぜひ審判部に入り活動し、関西のサッカー、日本のサッカーを盛り上げていってほしいと思います。



(後期第9節@三木防災 大院大 v s 大体大の主審を務める藤本氏 写真 真ん中)

審判部担当の仕事

私、審判部担当の仕事内容を軽く紹介したいと思います。仕事戸いっても割り当て担当が主に仕事をしており、その補助が仕事になります。リーグを例に挙げると、割り当て担当が出した割り当てを前日に確認したり、会場校に情報を伝えたりと連絡が主な仕事になります。インストラクターのかたが入っておられたら確認の電話をするのも仕事の一つです。さらに企画広報担当がインストラクターと決めてくださった講習会の集約をしたりと、補助的な仕事が多いです。といった裏方の仕事が多いですが、審判部で知り合いの方が一部の試合で審判を務めているのを見たら嬉しくなるものです。

Respect

最近の審判団を見ていて水色のワッペンを見たことがないでしょうか？(下図)これは今年から推進されているリスペクトワッペンというものです。試合を観ている、審判の判定に対して異議を唱えるシーンを見たことがあるかと思いますが、確かに首を傾げたくなる判定もあるかもしれません。しかし、審判も人間です。一流の国際審判でも判定ミスをすることはあります。それに異議を唱えても何の解決にもなりません。このような抗議のシーンを幼い子供たちが見たらどう思うでしょうか？未来のホープに良い影響を与えることはありません。そこで、FIFAは今年からRespectの考え方です。リスペクトとは『大切に思うこと』。好きなサッカーを毎日楽しむために大切なものがリスペクトです。

レフェリーがいないとちゃんと試合ができません。レフェリーは試合においてとても大切な人です。相手チーム、審判団は同じ立場で並ぶ相手なので見下しおそれはいけません。サッカーに敵はいません。対戦相手は敵ではありません。自分たちの力を試し、サッカーを楽しむための大切な仲間です。試合の始めに相手の目を見てしっかりと握手をする。リスペクトの証として。ファウルがあつた。でもチャンス。転ばずにたくましくプレーを続ける。最近シュミレーションをする選手が増えていますが、こういう気持ちが大切だと考えられます。すぐ転ぶよりプレーを続けるプレーのほうが観ていても楽しんでもらえるはずです。やっていて気持ちの良いゲームは、見ていて気持ちの良いゲームでもあります。大切なものに囲まれて、好きなサッカーを楽しむことができる。「大切に思う気持ち」も、サッカーからもらえる大切な宝物。これがリスペクトである。

上記がリスペクトプロジェクトに関する文に私の考えをふまえたものであります。

サッカーは相手チーム・審判・試合を提供してくれる人がいて初めて成り立ちます。この記事を少しでも読んでいただいたなら、サッカーだけでなくスポーツをする上で非難・中傷をなくし、フィールドに立つ人が気持ちよくプレーできる

環境を作ってほしいと思います。関西からこの考え方を広めていって日本サッカーを良い方向にしていけたらなと思います。



右図 リスペクトワッペン



(選手とコミュニケーションを語る藤本氏)

審判は特別高い位置にいるのではなく、選手と同じ位置にいる一人の人間です



全国高校サッカー選手権大会

今年もいよいよ全国高校サッカー選手権大会の季節がやってきました!!冬の高校サッカーは1917年に始まり今年で第88回目を迎える伝統ある大会です。多くの選手達が選手権大会出場という夢に向かって毎日頑張ってきました。一度は憧れた国立の舞台。そして全国制覇という夢。みんなと笑って、時には上手いかず悔しくて泣いて、毎日遅くまで残ったグラウンド。それぞれの思いが高校サッカーにはあると思います。引退しみんなはバラバラになるけれど、大学サッカーを通じて今度はライバルとして競い合い時には励まし合い、夢へ向かってそれぞれ頑張っています★

さて、関西では今年も熱い地区予選が開催されました。



(写真:週刊サッカーダイジェストより)

☆大阪府結果

決勝戦▼関西第一高校 (3-2) 金光大阪高校

私立関西第一高校が10年ぶり3回目の選手権出場を決めました。

☆兵庫県結果

決勝戦▼科学技術高校 (4-3) 滝川第二高校

市立科学技術高校が2年ぶり2回目の選手権出場を決めました。

☆滋賀県結果

決勝戦▼野洲高校 (4-1) 守山高校

県立野洲高校が5年連続6回目の選手権出場を決めました。

☆和歌山県結果

決勝戦▼近代和歌山高校 (1-0) 和歌山北高校

私立近代和歌山高校が3年連続7回目の選手権出場を決めました。

☆奈良県結果

決勝戦▼一条高校 (5-0) 奈良育英高校

市立一条高校が2年連続5回目の選手権出場を決めました。

☆京都府では12月5日に

西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場にて

決勝戦 12時より

久御山高校 対 立命館宇治の試合が行われます。

今回は今年の選手権出場高校出身で現在、関西の大学サッカーリーグで活躍している方々をご紹介します★

大阪代表▼関西第一高校出身選手

辻井 雄佑 MF 3年 (関西大学)

奥田 裕士 MF 3年 (関西大学)

和歌山代表▼近畿大学附属和歌山高校出身選手

小門 勇登 GK 4年 (大阪教育大学)

兵庫代表▼神戸科学技術高校出身選手

須ノ又 諭 FW 2年 (桃山学院大学)

朴 斗翼 DF 1年 (桃山学院大学)

奈良県代表▼一条高校出身選手

己浪 学 GK 4年 (立命館大学)

徳村 真ノ介 MF 3年 (同志社大学)

滋賀県代表▼野洲高校出身選手

楠神 順平 MF 4年 (同志社大学)

金本 竜市 MF 4年 (京都産業大学)

中武 真哉 FW 3年 (京都産業大学)

荒堀 謙次 MF 3年 (同志社大学)

田中 雄大 DF 3年 (関西大学)

内野 貴志 DF 3年 (びわこ成蹊スポーツ大学)

村田 和哉 MF 3年 (大阪体育大学)

坂本 一輝 FW 1年 (立命館大学)

松永 俊吾 MF 1年 (京都産業大学)

端山 亮平 DF 1年 (びわこ成蹊スポーツ大学)

西口 諒 DF 1年 (京都産業大学)

みなさん後輩に負けないうくらい頑張っています。

そして高校サッカーといえば…そう♪テーマソング(^-^)/

テーマソングは高校サッカーには欠かせません!!みなさんはテーマソングについてご存知ですか？

第 84 回(2005 年度):「*Starting Line*」／コブクロ

第 85 回(2006 年度):「*Start to 0(Love)*」／絢香

第 86 回(2007 年度):「*Remember*」／RIP SLYME with MONGOL800

第 87 回(2008 年度):「*心の花を咲かせよう*」／いきものがかり

第 88 回(2009 年度):「*明日へ*」／FUNKY MONKEY BABYS←今年のテーマソング◎

どの曲の歌詞もとてもいいです!!是非歌詞にも注目して聴いてください♪

そして!!今回は高校サッカー、大学サッカー、学連に関わってきた2人の方に インタビューをしました★

● 松尾 元太さん ポジション DF (23) 野洲高校→大阪体育大学→名古屋グランパスエイト (現)

Q: 高校サッカーから学んだ事はなんですか？

A: 結果を残すという事の大切さを学びました。高校サッカーに熱く燃える、サッカー少年の皆が「全国大会出場!!」や「全国制覇」という目標を抱くものである。そして、3年間、仲間とともに日々の練習に励むものです。しかし、実際にはその目標を達成し、結果を残すことができるのは、ほんの一握りの選手である。決して結果を残す事が全てではないことは確かです。また、仲間やライバルと切磋琢磨し、汗水を流した3年間は無駄なものではなく、この3年間からも学ぶ事は多い。だが、その3年間で目標を達成し、高校生活で大きな結果を残す事はその選手にとって大切な経験である。なぜなら、目標を達成すること、結果を残す事は自分を大きく成長させてくれるものであり、また自分自身に自信を持つ事ができるようになる。そして、次のステップや次なる大きな目標へ向かうための原動力ともなるからです。

Q: それは大学サッカーでどのように活かされましたか？

A: 私は、高校時代に全国の舞台を踏む事ができませんでした。だから、大学サッカーでは、結果を残したいという強い思いをもち取り組みました。「結果(目標を達成する)を残すためには、どうすればいいのか」ということを真剣に考え、単に目標を追いかけるのではなく、目標から逆算し、自らの課題を見つけ、自らそれを解決していくという姿勢を大切にしました。そのような姿勢で4年間続ける事で、総理大臣優勝という大きな結果を残す事ができたと強く感じています。また、自分一人ではなく、チームメイトも共に目標を共有することの大切さを学びました。サッカーのゲームでも、ゴールから逆算したプレーが求められるように、トレーニングや日頃の生活においても、目標から逆算して考えていく事が大切なのだと思います。これは、サッカーだけではなく、多くの事に共通することだと思います。このような考え方を持つ事ができたのは、高校時代に「結果を残す」ことの大切さを学んだからだと思っています。

単に目標を追いかけるのではなく、目標から逆算し、自らの課題を見つけ、自らそれを解決していくという姿勢を大切にしました。

Q: 高校サッカーとは貴方にとってどんな存在ですか？

A: 多くの事を学んだ、宝の3年間。

Q: 最後に後輩へ一言お願いします☆

A: 人生一度きり!!自分の名前を歴史に刻もう!!

● 左近上 卓さん ポジションGK (22) 野洲高校→愛知学院大学サッカー部/東海学生サッカー連盟 幹事長 (現4回生)

Q: 選手権とは貴方にとってどんな存在でしたか？

A: サッカーを始めたときからの憧れの大会で夢の舞台だった！そんな大会で自分達が信じてきたサッカースタイルで全国制覇 できたことは最高に嬉しかったし、一生の誇り。

Q: 高校サッカーから学んだ事はなんですか？

A: どんな逆境にたっても必ず乗り越えられる精神力。私の場合怪我との戦いでしたが最後まで諦めず練習に取り組みメンバー として日本一になれたことがこれからの人生での自信になりました。

Q: 学連に入ろうと思ったきっかけ、また、幹事長になろうと思ったきっかけは何ですか？

A: 選手だけでなくサッカーをいろいろな角度から見て、サッカーを感じたかったから！また、東海のサッカーを支えていきたいとおもったからです。

Q: 学連として“支える”という立場からどのような事を学びましたか？

A: 今まで何気なく大会に参加したりサッカーをしたりしていたが、ガクレンなどの裏方のものすごく苦勞のおかげでサッカーが成り立っているとわかった。サッカーは多くの人が携わっていて、どれも必要不可欠だということを実感しました。

Q: 大学サッカーと高校サッカーの違いは何だと思いますか？

A: 大学生は自由な時間が多い分オフザピッチの自己管理がしっかりできる人が良い選手として評価されると思います。また、私がそうだったように、サッカーへの考え方の幅を広げられるのは大学サッカーの魅力。

学連に入ろうと思ったのは、選手だけでなくサッカーをいろいろな角度から見て、サッカーを感じたかったから！また、東海のサッカーを支えていきたいとおもったからです。

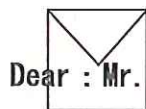
最後に・・・

インタビューにお応えしていただき、本当にありがとうございました。関西学生サッカーリーグでは、ここではご紹介出来なかったものの、多くの選手達が活躍しています。そして皆さんも一度は国立という舞台に憧れ、日々練習に励んできました。高校サッカーは夢であり、そして夢へのステップアップではないでしょうか？高校時代に培ったことを忘れず、日々前進!!!そしてこれから大学サッカーを経験する若き勇者達にも期待ですね(*´`*)夢に向かって頑張るみなさんたちを 精一杯応援しましょう!!!! *Dream comes true!!!*

こんにちは！リーグ戦も最終節…ダイエット日記も最後となりました(; _ ;)

約3カ月弱のダイエット生活、成功？不成功？結果はどうでしょう？！

その前に、ダイエット指導的一幕をもうひとつご紹介します！(^)！



Dear : Mr. ADACHI

SUB 食事バランス♪

1食の食事で多いのは、「単品もの」です。主にはラーメンや丼ぶりものです。足立さんの大好きな「うどん」もその1つですよ。単品ものはすごく手軽なのですが、炭水化物が多く栄養素が偏りがちです。

炭水化物は身体のエネルギーを作る、大事な栄養素です。炭水化物はお腹にたまり、満腹感を得られます。しかし、この単品ものを食べるのは手軽なのですが1度に大量に摂取しがちで、炭水化物だけが栄養素として満たされ、その他の栄養素の摂取が偏ってしまいます。単品ものを食べる注意点としては、「単品+サラダ」を心がけてください。サラダを加えることで単品ものの量が減るはずですよ。その上、サラダを加えることで食物繊維が多く摂取でき、血流の流れがよくなり、さらに代謝もよくなります。

そして、1食の食事で大切なのはバランスです。単品ものを食べないなら、何を？！答えは、定食です。定食は「主食(米)、主菜(焼き魚 or 豚しょうが焼き)、副食(小鉢:ごま和え or 白和え)、もう1品(汁物 or デザート)」と、多くの品数があり、また、多くの食材を使い、それらより多くの栄養素が摂取出来ます。

★ワンポイントアドバイス★

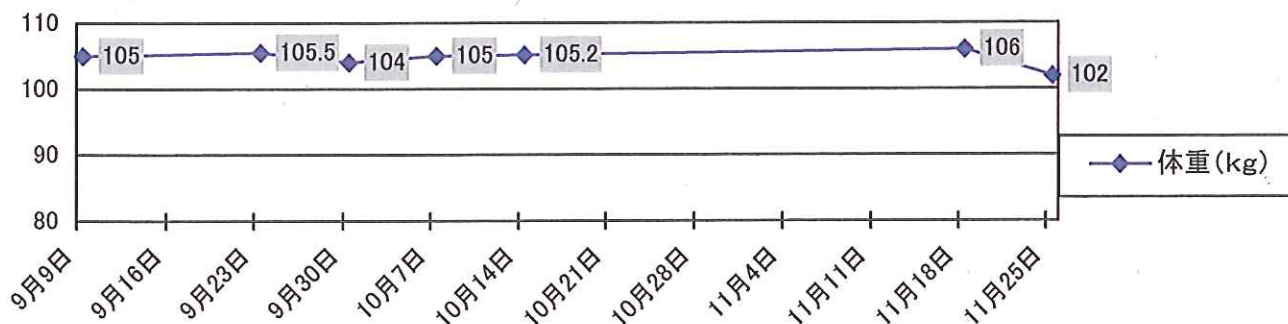
多くの栄養素が摂取できることにより、血流の流れがサラサラとなり代謝が良好となります。これに適度な運動(軽く走ったり、歩く程度)をするだけで、普通に生活しているより、断然的に痩せると思います。また、俊敏的に動きもよくなるのですよ。

ダイエットの結果は… 102kg (>△<; ;)) ! ん〜減量出来てない！

思うように、簡単にはダイエットは成功しませんでした。ダイエットには完璧な栄養指導が必要です。

企画広報部長の足立さん、食事指導をしたことで健康的な身体になったのでは？と思います(´▽`*)?!

お疲れ様でした！まだまだダイエット…頑張ってくださいねっ！





開催日！！ 12月13日(日)！！15時より♪♪

場 所！！ 関西大学千里山キャンパス内 BIG ホール100

アクセス：阪急千里線「関大前」駅より徒歩10分

参加者！！ 当連盟加盟各チーム監督・主将・副将・主務・などなど

大変、多くの方々が来られます！！

また、チーム関係者だけでなく保護者の方々や一般の方々にも

ぜひぜひご来場いただきたいと思っております♪

式典内容！！ <リーグ表彰>各フロック優勝・準優勝・3位



個人賞：最優秀選手賞、4年間最多出場賞、優秀選手賞

得点王、アシスト王、ベストマネージャー賞などなど

<リーグ表彰>各フロック優勝・準優勝・3位、各個人賞

<インカレ壮行会> インカレに出場するチームの壮行会も行います！！

○アウォーズ担当者より○

記念すべき第一回目！！前例のない初めてのことですが！！

役員、幹事、準幹事、チーム、報道が協力し、最高の準備をして会場でお待ちしております♪

来て頂いた皆様に“来てよかった！”“感動した！”と言ってもらえるようなアウォーズにしたいと思っておりますので、ぜひ皆様！会場に足を運んで頂けますようよろしくお願いいたします！！

