

vo.001

FUJIZAKURA MAGAZINE

04 2022
月号

2022シーズンを闘う 選手とスタッフを紹介

鈴木一平の
ヨガトレーニング

クスリのサンロード
カラダ測定会

会見のコメントをお届け
新入団記者会見

ブロッコリーの種まき編
ふじざくらファーム

ホームタウンパートナー
サンクルー



FC FUJIZAKURA
YAMASHIRO



01 出口 春奈

ポジション \

GK

誕生日 \

1995.04.30

好きな食べ物 \

タイ料理



前所属

アンジュヴィオレ
広島

得意なプレー

1vs1の
シュートストップ

2022

Season

Players&Staffs

02

松原 ゆき

ポジション \

DF

誕生日 \

1997.06.06

好きな食べ物 \

焼肉



前所属

新潟医療福祉大学

得意なプレー

後ろ向きの相手に
対してのプレス

ポジション \

DF

誕生日 \

1992.11.04

好きな食べ物 \

寿司



前所属

ちふれAS
エルフェン埼玉

得意なプレー

身体を張った
プレー

松岡 沙由理 03

06 濱名 花子

ポジション \

DF

誕生日 \

1999.07.24

好きな食べ物 \

ラーメン



ポジション \

DF

誕生日 \

1996.12.03

好きな食べ物 \

お母さんの
卵焼き



前所属

関東学園大学

得意なプレー

ヘディング

05 高山 紗希

ポジション \

DF

誕生日 \

1999.07.24

好きな食べ物 \

ラーメン

前所属

山梨学院大学

得意なプレー

いっぱい
走ること



ポジション \

DF

誕生日 \

1991.04.17

好きな食べ物 \

唐揚げ

前所属

ノジマステラ
神奈川相模原

得意なプレー

裏への飛び出し

07 工藤 麻未

田中 里穂

08



ポジション \

MF

誕生日 \

1998.12.06

好きな食べ物 \

ジェラート

前所属

ノジマステラ
神奈川相模原

得意なプレー

ボール奪取

ポジション \

MF

誕生日 \

1993.06.07

好きな食べ物 \

油淋鶏

前所属

愛媛FC
レディース

得意なプレー

体を張った
プレー

10

清水 千陽



ポジション \

FW

誕生日 \

1999.01.22

好きな食べ物 \

はんぺん

前所属

大阪学芸高校

得意なプレー

ポストプレー

09 金井 奈苗



ポジション \

MF

誕生日 \

2000.01.16

好きな食べ物 \

いちご



前所属

帝京平成大学

得意なプレー

キック

中村 友香
11

ポジション \

GK

誕生日 \

2003.07.18

好きな食べ物 \

いちご

ポジション \

MF

誕生日 \

1997.05.30

好きな食べ物 \

モロヘイヤ



前所属

仙台大学

得意なプレー

ゴリゴリ
ドリブル

鈴木 和遥 13

12
大宮 響夏音



前所属

ちふれAS
エルフェン埼玉マリ

得意なプレー

1対1の対応

15 戎谷 亜美



ポジション \

DF

誕生日 \

1997.05.27

好きな食べ物 \

アイス

ポジション \

MF

誕生日 \

2000.02.21

好きな食べ物 \

アメリカン
チェリー

前所属

名古屋経済大学

得意なプレー

相手の意表を
突くパス

ポジション \

MF

誕生日 \

1997.04.07

好きな食べ物 \

さくらんぼ

16 辻野 友実子



前所属

筑波大学

得意なプレー

ゴリゴリの
ドリブル突破

得意なプレー

裏への抜け出し

14 脇田 紗弥



前所属

仙台大学

19

広沢 実佳子

ポジション

FW

誕生日

1998.09.14

好きな食べ物

ドーナツ



ポジション

MF

誕生日

1996.05.17

好きな食べ物

ケチャップの
オムライス

前所属

神奈川大学

得意なプレー

シュート力



前所属

FC十文字
VENTUS

得意なプレー

賢いプレー

17

井原 美波

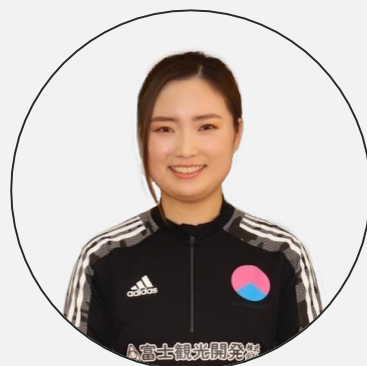
STAFF



ヘッドコーチ
田口 友久



GKコーチ
渡辺 海



トレーナー
小川 楓香

YOGA

TRAINING

アスリートはヨガをした方がいい？2月のヨガトレーニングについてです！



ヨガコンディショニングコーチ
鈴木一平

二〇一六年、鎌倉市稲村ガ崎に、自身が代表を務めるヨガスクール「イナムラキャビン」を創立。インストラクター養成にも力を入れている



昨シーズンも指導していただいたヨガトレーニグ。新入団選手も加入したため、まずは「なぜアスリートがヨガをした方がいいのか」から説明していただきました。長友選手やイチロー選手も取り入れている、ヨガ。集中力がアップした

アスリートは ヨガをした方がいい

り、ストレス低減効果があったりと自律神経を整えるのに効果があります。柔軟性や筋力アップもできるため、怪我の予防にも期待できます。メンタルとフィジカルの両方に効果が期待できるため、多くのアスリートがヨガを取り入れているそうです。



ウォーミングアップでは、アインメトリックス(等尺性筋収縮)トレーニングをしながら、呼吸を意識し、体を温める。



ウォーミングアップと クールダウンに ヨガを取り入れる

クールダウンでは、マインドフルネスで、集中力の向上やストレス解消感情のコントロールを。



呼吸が大事

ヨガと言えば、「○○のポーズ」といったポーズを取ることをイメージしがちですが、実際は呼吸を意識することがかなり大事だそうです。

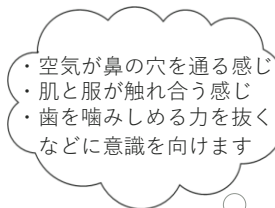
ちょこっと
ヨガ

誰にでもできるヨガを
鈴木一平先生にお聞き
しました！

マインドフルネスヨガ
① 数分間安定して座れる
座り方を選ぶ



② 呼吸や体の感覚に
意識を向ける



③ 気が散っても大丈夫。雑念が
浮かんだら、それに気付く！
そして、また呼吸に意識を
戻す



集中力の向上やストレス解消、感情のコントロールに効果があると言われています。

最初は一分から大丈夫。何分でも行ってもよく、同じ場所、同じ時間帯で行うと良いそうです。



出張 カラダ測定会

クスリのサンロード



天然温泉 HealthySPA **サンロード**



株式会社クスリのサンロードによる健康をテーマとした総合スパ施設。館内は温泉をはじめ、スポーツジム RISEやタニタカフェとコラボしているヘルシーレストランパセリなども。

〒400-0053
山梨県甲府市大里町
4144-4

11:00-23:30(温泉)
<https://spasunroad.com>

今シーズンのユニフォームパートナーであり、女性が輝く社会を目指す共創社会、ゴールドパートナーである、株式会社クスリのサンロード様が定期的に行っている、「カラダ測定会」の出張版を富士緑の休暇村にて行っていただきました。体成分分析測定では体重や体脂肪率、筋肉量を測定でき、上・下半身の左右や体幹の5つの部位ごとに分けて測定することが可能で、左右差や上下の均衡を知れます。糖の過剰摂取具合を知れる糖化度測定では食習慣を見直すきっかけになりました。測定の結果を聞いたの鈴木和遥氏は起床直後のカフェラテを控えるようかと話していました。血管の流れを実際モニターで観れる血流測定では、ねじれや濁りが無い健康な血管が見られた選手は数少なく、金井奈苗氏はその一人で、筋力測定では様々な部位を測定し、自身に足りない部位を知るきっかけになりました。

今回のふじざくら山梨の選手が行ったカラダ測定会は天然温泉ヘルシーサンロードにて定期的に行われています。館内の掲示板に掲示されておりますので、チェックしてみてくださいね。

FCふじざくら山梨 新入団記者会見

～会見コメントをご紹介～

出口春奈(#1)

“応援をしてくれている家族に少しでも見に来てもらえる機会を作りたかった”
“このチームに入団すればなりたい自分や目標を見つげることができるのでは”
“選手やスタッフがとても前向きなチーム”



濱名花子(#6)

“人間力が低ければ良いものを持っていても選手としては一流になれない”
“対戦相手として、山梨から愛されるチームになっているなど感じてました”
“これからも私たちが歴史を作っていくたい”



大宮響夏音(#12)

“チームのみんなが温かく迎えてくださったのがきっかけで、一緒に成長したい、プレーしたいと思った”
“FCふじざくら山梨を応援してくださる方から、応援して頂ける選手になりたい”



中村友香(#11)

“チームの目標であるなでしこリーグ2部昇格の目標に少しでも貢献したいと思い、このチームを選択しました”
“社会人一年目は、様々な挑戦をし、人としても成長していきたい”



脇田紗弥(#14)

“このチームでうまくなりたい、上に行きたいという気持ちが強くなった”
“今シーズンは、スタメン出場にこだわりたい”
“自分の思っていることを自分の言葉で発言できる力を身につけたい”





結構重い...

No.7
工藤麻未

堆肥には
土をふかふかにする
効果があるらしい

ブシッ



ブロッコリー
の種まき

No.15
戎谷亜美

今回は
堆肥撒きと

ジャサッ

3じざくらファーム

Vo.01



次はブロッコリーの種まき。
「おはよう」と「ピクセル」と
いう品種の種をまきました

はるさん、
1つの穴に
種は1つだよ

ス、スマセン



No.1
出口春奈

だんだん
様になっていく

ジョ



畑にのぼりを
設置してもらいました

富士山がきれいでした



キラッ

筋トレきつい!!!

3月を
写真で
振り返る

フォト ザクラ



FIGHT!!!



クスリのサンロード
トレーニング

フットボール
コミュニティ

良い天気

昨年で引退した中塚選手

トレーニング

メントレ

頑張ってます!

FLOW

Good!

ラジオ出演

SUGEEZ
コラボバーガー

ちょっと緊張~

Information

GOODS

FC FUJIZAKURA YAMANASHI LOGO Tシャツ / ヘビーウェイト 刺繍ロゴT

程よい厚みのある素材を使用した半袖Tシャツには、くすみカラーを採用。FCふじざくら山梨のロゴを文字でシンプルに左胸に刺繍を入れ、試合の応援の時も、日常使いでも着られるシンプルなデザインに。

価格：¥3,000（税込・送料別）

カラー：BLACK、PINK

サイズ：S,M,L,XL

PINK : モデル濱名花子 身長156センチ 着用サイズM

BLACK : モデル出口春奈 身長162センチ 着用サイズM

ご注文はこちら→<https://fcfujizakura.thebase.in>



NEXT MATCH

関東女子サッカーリーグ2部 第1節

4.9(SAT) 13:00 富士北麓公園球技場
vs 河内SCジュベニール

関東女子サッカーリーグ2部 第2節

4.16(SAT) 10:00 上の原グラウンド
vs FC町田ゼルビアレディース

関東女子サッカーリーグ2部 第3節

4.24(SUN) 13:00 フジビレッジ
vs FC MITO CIRUELA





あん生クリームパン ▶

創業から変わらない味で、
人気No.1のパン。お土産
にもオススメ。



◀卵入りキーマカレー

井原(#17)のオススメ。半
熟卵とカレーの絶妙な辛
さがマッチ。パンも甘く
ておいしいです

種類が豊富 ▶

パンの種類が多いので、何
回通っても楽しめる！初め
て行く時は絶対迷ってしまうので、事前にHPで食いたい
パンを探しておくとおGOOD



ホームタウンパートナー

サンクルー

富士山の麓で七十年間愛され続ける手造りパン工場のサンクルー。富士山のおいしい水を使い、一五〇種類の定番パンを手造りしている。他にも三か月に一度のペースで季節の新パンを創る。

〒403-0007
山梨県富士吉田市
中曽根3-11-43
10:30-19:00
パンがなくなり次第終了



FCふじざくら山梨

サポータークラブ会員募集中



ユニフォームデザインサポーターTシャツ



FCふじざくら山梨のユニフォームをイメージしたオリジナルTシャツ。背番号は2022年の「22」に。Tシャツを着て、FCふじざくら山梨の応援に行こう！

シーズンイヤーブック



FCふじざくら山梨の2022シーズンの1年間が全て詰まったイヤーブック！クラブの魅力をもっとお届け！

サポータークラブカード&ステッカー



サポータークラブカードを提示すると富士観光開発株式会社の施設にて割引特典を利用可能！ステッカーはパソコンやノートに貼れるサイズ！

FUJIZAKURA MAGAZINE

NEXT ▶▶▶ 05月号

クラブ公式ホームページ

<https://www.fujizakura-sc.jp/>



@FC_FUJIZAKURA



LINE

@fcfujizakura



@FC.FUJIZAKURA



[fcfujizakura](https://www.instagram.com/fcfujizakura)

関東女子サッカーリーグ開幕！
試合結果をお届けします！

新コーナー

井原の解説するっち！！

辻野が選ぶ

4月のフォトサポーター大賞

ホームタウンパートナー

春日居びゅーほてる

※掲載内容は変更になる可能性があります



YUMIKO TSUJINO

ふじざくらマガジンの編集長に勝手に就任しました、辻野友実子(#16)です。見かけたら気軽に編集長って呼んでください！多分反応できません！(笑)

「FCふじざくら山梨の情報って多すぎて、見逃しちゃうそう～」と思い、ふじざくらマガジンを発想しました。一昨年から社内向けに作っていた「FCふじざくら通信」をパワーアップさせ、いろんな方に楽しんでいただけるようにとの想いで作ったので、ぜひ楽しんで読んでくださいね！



FC FUJIZAKURA
YAMANASHI

TEAM CONCEPT

世界で通用するプレイングワーカーを育てる。
プレイングワーカーは競技でも一流、社会でも一流であれ。

ADDRESS : 〒4010320 山梨県南都留郡鳴沢村8532-5

TEL : 0555-28-7355(火~金/12:00~19:00)

MAIL : info@fujizakura-sc.jp

HP : <http://www.fujizakura-sc.jp>



HP