



Activity report

こんにちは！Twende9月号です。8月はサマーキャンプから始まり、厚木日帰り遠征やTRMなどたくさんの試合を行うことができました。特に**4局面の中の「守備」**の面で大きく成長できました。お互いにコミュニケーションをとる量が増え、さらにその質も高まっています。お互いがお互いをカバーすることやゴール前でのシュートブロック、GKのシュートストップの意識が高まり、レベルアップできました。しかし、攻撃の場面では、パスやシュートの質と判断力が低く、得点が奪えない試合が多くありました。いい守備ができるからこそ、奪ったボールを確実につなぎ、**ゴールにつなげていく**ことが次の大きな課題です！

また、8月は人との繋がりや関わり方について考えさせられましたね。サッカーはチームスポーツ。仲間がいるから強くなれる。**『ONE FOR ALL, ALL FOR ONE』**ありきたりかもしれないけど、今の私たちには大切な言葉だと思います。「ひとりがみんなのために、みんながひとりのために」そうやってお互いの存在を受け入れ、理解し合って、助け合えるチームになれば、今年のふじざくらはもっと強くなれる！関東大会も迫っています。本当に勝ちたい勝負の時には、一人ひとりの強い気持ちと思いやりが大事になります。「**誰かのために**」そう思う気持ちが100%以上の力を引き出してくれます。誰一人欠けることなく、全員で成長しよう。一人残らず強くなろう！！

厚木市長杯U-15 結果

- 8月14日 vs FCフェニーノ川越 1-1 (得点者：ことね)
vs 静岡SSU Fukuroi 0-5
- 8月15日 vs FCスペアールtoda 1-0 (得点者：ことね)
vs LC成田 U-15 0-2

【チームMVP 一瀬 琴音】



夏休み最後のチャレンジDAY

8月22日(火)にチャレンジDAYを企画しました。
～チャレンジ内容～

- ①公共交通機関を使って、フジレッジに集まろう！
遠いところは「大月」「甲府」「笛吹」からも鳴沢に來れました！



ついた～！

- ②お勉強会～夏休みの課題を進めよう～
- ③アスリート講座①～月経とPMSについて～
- ④アスリート講座②～サッカーで多いケガの処置方法～



RICE処置とは,,,

めっちゃ大変,,,

- ⑤社会貢献活動体験～できることに取り組もう～
- ⑥ラントレ×鳴沢風穴体験



さむい！！

- ⑦ふじざくらトップチームのTR見学
- ⑧ふじざくらトップ選手によるサッカー指導

カッコいいね!!
スピードが速い!



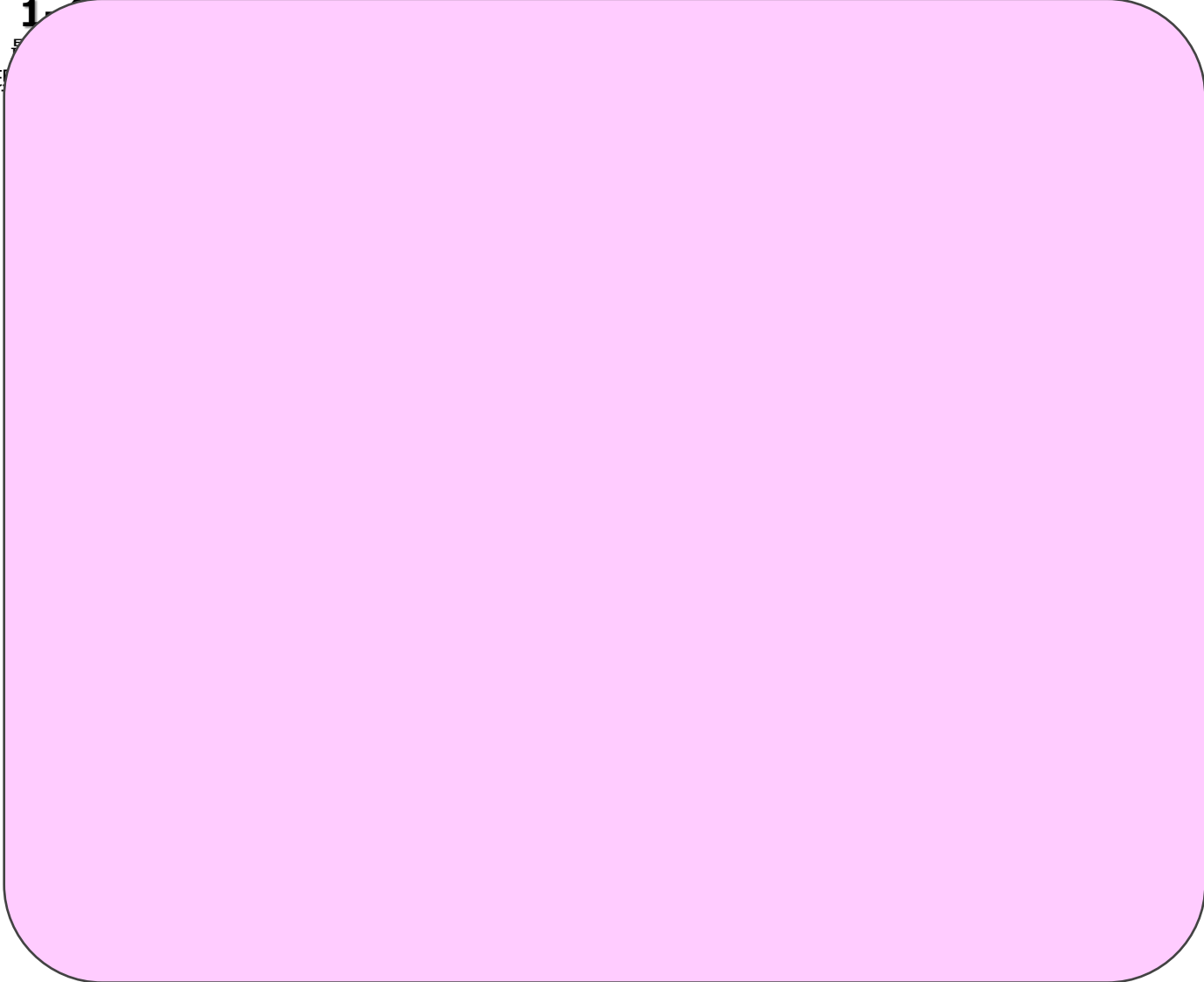
トレーニングマッチ結果

- 8月20日 vs ヴィクトリア ①0-1 ②0-3
vs ジュピロ磐田 ①2-0 (得点者：ひな2)
②5-2
(得点者：りほ2、ことみ、ひな、ことね)
- 8月26日 vs エルドラード 0-3、0-4、0-5、0-3



8月は全部で13試合をこなしました。試合だから経験できること、試合だからできる会話があるのですごく充実した夏休みになったと思います。この1か月で得られた経験をトレーニングに生かし、さらに成長していきたいと思ひます！





今月のトピック 『RICE処置』 についてふりかえろう！

【RICE処置とは？】

サッカーの活動で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるためにおこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。この応急処置は、早期復帰に欠かせないものです。

しかし応急処置をしなかったり、不適切な処置をおこなうと復帰までに時間がかかります。

○圧迫の方法

1. テーピングパッドをはさみで切ります (形を整える)

2. 弾力包帯で圧迫します

患部にパッドなどをあてて弾力包帯やテープで巻きます
ときどき指先などをつまんで感覚や皮膚/爪の色をチェックします

Rest (安静)

Ice (冷却)

○アイシングの方法

1. ビニール袋に氷を入れ、口を袋の口にあて吸って空気を抜きます

2. 患部を冷却します

なるべく直接氷をあてずに、アンダーラップを巻いたり、氷の入ったビニール袋をタオルでくるみます

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

使えるもの

