



オレ・オラスタジアム  
2016 リオオリンピック特集 6月号

発行:FCムサシ  
http://ole-musashi.com/  
パス:musashi

# リオデジャネイロオリンピック

## 2016 オリンピック南米初開催!

8月5日からブラジルのリオデジャネイロでオリンピックが開催されます。4年に一度開催されるスポーツの祭典オリンピックは、今年で31回目。31回目にして初めて南米大陸での開催です。206の国が参加し、42種目306競技で金メダルが争われます。

### 注目の競技

ムサシでは、水泳に注目してみたいと思います。リオオリンピックの水泳代表選手の中に、ムサシがサッカースクールを行っているさくら幼稚園にあるサクラスイミング出身の選手がいるのです。それは、藤森大将(ふじもりひろまさ)選手と五十嵐千尋(いがらしちひろ)選手。藤森選手の種目は200m個人メドレー。今年4月に行われた日本選手権で金メダル候補の荻野選手に次いで2位になり、オリンピックへの切符を手に入れました。五十嵐選手は800mリレーに出場します。また、パラリンピックの水泳にもサクラスイミング所属の成田真由美選手が出場します。成田選手は、パラリンピック5回目、過去に金メダルを15個獲得しています。

その他、金メダルが期待されている体操やレスリングなどからも目が話せそうもありますが、オリンピックは見る機会が少ないスポーツの最高峰の戦いが見られるのも良いところ。知らないスポーツを見てみると、意外な面白さを発見できるかも。



### リオデジャネイロ

### 開催地リオデジャネイロについて知ろう

リオデジャネイロはブラジル南東部にあり、美しい海岸と奇岩のある港は世界三大美港にも挙げられ、2012年には世界遺産として登録されています。サンパウロがビジネスの街であるのに対し、リオデジャネイロは観光の街、山の上から巨大なキリスト像が見下ろす巨大なキリスト像が建つコルコバードの丘、美しいビーチのコパカバーナなど景勝地があるだけでなく、ショーロやサンバ、ボサノバなどの音楽やカーニバルなどでも知られています。観光客だけでなく、リオの人々にとってもビーチや音楽はなくてはならないもの。ビーチをスポーツを音楽を生活を楽しむリオの人々の様子が、オリンピックからも伝わってくると思います。

コパカバーナのビーチでは、ビーチバレーやトライアスロンなどの競技が行われます。



### 男子サッカー、次世代のスーパープレーヤーは誰だ?

男子サッカーは16カ国が参加。リオオリンピックといっても、サッカーはリオだけでなく、ブラジル全土のスタジアムで行われ、日本のグループ戦2試合は、アマゾン流域のマナウスで行われます。

決勝戦は、もちろんサッカーの聖地マラカナン! 前回ロンドン大会でもサッカーの聖地ウエンブリースタジアムで決勝戦が行われ、ブラジルとメキシコの熱戦を繰り広げました。今年、マラカナンに登場するのはどこの国に?! また、U-23が出場するオリンピックのサッカーは、次世代のスーパープレーヤー候補を観るチャンス! チェックしておこう!!

### 注目国と選手!



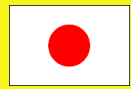
W杯優勝5回を誇るブラジル。オーバーエイジ枠で、あのネイマールの出場も予定され、サッカー王国そして開催国としてのプライドをかけて初のオリンピック金メダルを狙う。ネイマール2世の呼び声高いチェルシー所属ロベルト・ケネディに注目!



FIFAランキング1位、アルゼンチンの超攻撃的サッカーはU-23世代も同様。ユベントス所属のパウロ・ディバラは期待大!



2014年で実力の差を見せつけて優勝したヨーロッパ最強国ドイツ。U-23世代も既にビッグクラブで活躍中の選手が名を連ねる。バルセロナ所属のGKテア・シュテーゲンは、W杯優勝の立役者ドイツの絶対的守護神ノイアーにも匹敵?!



球際の激しいプレスでボールを奪い、縦に速い攻撃で相手に襲いかかる日本。オーバーエイジ枠で出場する二人のディフェンダー藤春、塩谷に最終ラインをまかせ、キャプテン遠藤航を中心に日本らしいサッカーでメダルを期待!



リオオリンピックサッカー男子金メダルはどこの国? 正解者にはプレゼントを用意しています。(正解者多数の場合は、抽選になります。)

ムサシTOTO応募用紙  
2016リオオリンピック  
サッカー男子優勝はどの国?!

優勝国

練習場所 学年 名前

切取ってコーチに渡してください

(応募締め切り:7月29日)

## 名駒コーチの サッカーは心技体で!

### 体で1 「からだは水でできている」

体の60~70%は水でできているんだ。少し水が減ってしまっただけで、体は大変なことになってしまうよ! これからどんどん暑くなっていくね。のどが渇いてからでは遅いので、コーチに「水飲んできて!」と言われたら必ず飲んでこよう!

体内の水分量の2%を失うと強い渇きを覚え、10%失うと様々な機能障害が起こってしまいます。子どもは体が小さく発汗も多いので特に水分補給の注意が必要です。水筒が小さいようであれば、大きな水筒に変える、二本持たせるなど、対策をお願いします。

### 体で2 「朝ごはんを食べてからだにスイッチを!」

朝ごはんを食べて、体と頭にエネルギーを送りこもう。朝食べないと、体がしっかり目覚めないままに一日がスタートしてしまう。一日元気ががんばるには、朝ごはんが欠かせないんだ。サッカーが上手くなるために、食べることも大事なトレーニング。しっかり食べて一日明るく楽しもう!

体には一日の生活リズム(概日リズム)を刻む「時計遺伝子」が組み込まれています。朝、食事をし、日光を浴びることで時計のスイッチが入り、体内時計のリズムが整います。更に、朝食には体へのエネルギー補給や便通の改善、肥満余脳などのメリットもあります。



### 暑さ対策をしっかりとって 夏もサッカーを楽しもう!



これだけは守ろう!  
帽子をかぶる & 水分をこまめにとる  
練習のときは、着替え、帽子、タオル、水筒を忘れずに!  
体調が悪いときは、無理をしないこと。  
気分が悪くなったときには、コーチに言えるようにしましょう。  
睡眠もたっぷりとして、疲れを残さないことも大切だ。



## けりともの約束

### その1 ●練習の行き帰り

車には充分注意し、特に道路を横断するときの安全確認をしっかりとしよう。ボールは袋やバッグに入れて持ちこよう。

### その2 ●練習中の荷物

荷物は決められた場所に置き、自分で整理整頓してきちんと管理しよう。

### その3 ●持ち物には名前を書こう

持ち物、ウェア、帽子などには名前を書き、忘れ物をしないように注意しよう。

### ●練習日の確認を●

6、7月は、イベントやコーチ研修のため、練習日が不規則になっています。つばさで練習日をご確認ください。また、8月8~20日は、スクールは夏休みとなります。

### ●体調に気をつけて見学を●

いつも子供たちのサッカーを見守っていただき、ありがとうございます。真夏は、見学しているだけでも熱中症などになる場合があります。水分をとったり、日陰に入ったりしながら、ご父母の方々も体調に気をつけて見学してください。ご父母の方々の声援は、子供たちの力となります! よろしくお祈りします!!

### 【お願い】

雨が多い季節を迎えます。これからは気温も高くなってきますので、小雨の場合は練習を行います。雨天中止の場合、振替は月内で消化していただきます様、ご協力をお願いいたします。振替の際は、事務所(045-944-3738)にご連絡の上、ご参加ください。