



オレ・オラスタジアム



2021年 7月号

発行:FC ムサシ

http://ole-musashi.com/

パス: musashi634

# TOKYOオリンピック サッカー 試合をTVで観戦してみよう

東京オリンピックではサッカー女子のグループリーグが7/21～、男子のグループリーグが7/22～が始まります。国際大会を観て、様々な国の名前や地域、国旗などにも興味をもってみよう！  
コーチたちがサッカー男子出場国の注目のチームを紹介するよ。みんなも金メダルチームを予想してムサシTOTOに応募してみよう。  
そして世界トップレベルのプレーを見てサッカーの楽しさを知り、今よりもっとサッカーを好きになってサッカーモード全開でムサシの練習に参加しよう！！

U-23が出場するオリンピックは次世代のスーパープレーヤーを観るチャンス！

## 日本

オーバーエイジを加えた18人+バックアップメンバー4人で挑む。みんなが好きな選手もメンバー入りしていたかな？  
TOKYOオリンピックでは過去最高のタレントを揃えて金メダル獲得を目指す！！中でも注目するのはMF久保選手とGK谷選手。みんなも応援しよう！



てつがコーチ

## ブラジル

W杯最多5回優勝！前回自国開催のリオデジャネイロオリンピックではネイマールを中心に初の金メダルに輝いたよ。今回はオーバーエイジにサイドバックのポジションで、なんと105回のアシストを記録した元バルセロナD.アウベスを軸に連覇を狙う！！



ムサシコーチ



## スペイン

すでにA代表でも活躍している選手もメンバーに入っているよ。中でもバルセロナでメッシとともにプレーをしているペドリことペドロ・ゴンザレス・ロペス、オーバーエイジとして召集されたレアルマドリードのアセンシオ・セバージェョに注目！



いとうコーチ



## フランス

前回W杯優勝！Aグループで日本とも対戦する強豪国です。技術、身体能力のレベルが高いだけではなく頭脳プレーでも魅せる、今大会でも注目されているチームです！



ゆうきコーチ

## アルゼンチン

アルゼンチンといえば、リオネル・メッシ。オリンピックで彼の姿は見られないが、それに代わるスターがたくさん招集されている！先日の日本戦でも得点を決めた、ストライカーのアドルフォ・ガイチを中心に、攻撃的なサッカーで北京オリンピック以来のメダル獲得を目指す。



いしかわコーチ

## エジプト

2018 ロシアW杯に出場したアフリカ屈指の強豪国。オーバーエイジにプレミアリーグで大ブレイクしたモハメド・サラが選出されるかが今大会の鍵となっている。他にもアフリカ中心に活躍している選手が多く注目！



あかちコーチ



## メキシコ

注目選手はオランダの名門アヤックスでプレー、ロシアW杯も経験するMFエドソン・アルバレス。彼を軸に優勝を目指す！他にもA代表に召集されている素晴らしい選手たちも出場するので活躍に期待！



かいコーチ

## サムライブルー試合予定

Aグループ  
7月22日 17:00～ VS 南アフリカ  
7月25日 17:00～ VS メキシコ  
7月28日 17:30～ VS フランス  
7月31日 準々決勝  
8月3日 準決勝  
8月7日 決勝

## なでしこジャパン試合予定

Eグループ  
7月21日 16:30～ VS カナダ  
7月24日 16:30～ VS 英国  
7月27日 17:00～ VS チリ  
7月30日 準々決勝  
8月3日 準決勝  
8月7日 決勝

世界レベルのプレーをテレビで観戦しよう！



# ワールドカップ2022アジア2次予選

テレビで見た子も多いと思いますが、日本は南野・大迫などの活躍で8連勝！46得点を挙げグループリーグ1位で最終予選へ出場が決定しました。(全部で12チーム)  
2次予選で日本と対戦し、日本の初失点となる得点を奪ったタジキスタンは私が日本サッカー協会指導者海外派遣で2019年にコーチとして指導し、ブラジルで開催されたU17ワールドカップに出場したチームです。今回アジア2次予選には当時のU19・U17の代表選手から5人がメンバー入りし、中でもサイドバックのマヌチュエル選手は日本代表の初失点となるシーンで絶妙なクロスでアシストを決めるなど攻守に渡ってチームに貢献していました。マヌチュエル選手は2019年にU19キャプテンとしてチームをまとめていた素晴らしいリーダーで、私がU19の合宿に参加した際もクロスの自主トレをしていました。日本戦での活躍は普段からの地道な努力の賜物だと思います。サッカーやそのほかのスポーツ、また勉強などの様々な分野において、現状に満足しないで自主的にやることの大切さを改めて思いました。



2019年U-17ブラジルWC出場時の選手たち(タジキスタン)



U-19カンボジア代表 2018年

また、今回残念ながら2次予選で敗退してしまった本田圭監督率いるカンボジア代表にも、私が2018年にU19の監督として活動していたチームのメンバー2名がフル代表入りしていました。  
アンダーカテゴリーを見る魅力の一つは、日々努力していたことが大舞台での活躍につながっているのが見られることだと思います。スタッフ一同、ムサシの子供たちのこれからの成長を楽しみに活躍を追っていきたく思います。

スーパーバイザー 水島武蔵

## Pick Up!

### 自主トレ!

マヌチュエル選手も行ってた「自主トレ」とは全体練習とは別に個々で必要性を感じたトレーニングを集中して取り組むことで、短時間でも効果が望めます！全体練習でアドバイスされたことを考えながら行うことでプレーポイントの習得度が高まるよ。

ムサシでも自主トレをしている子の姿を見かけます。サッカー以外でも自主的に何かを行うサイクルが身につくれば誰かに言われてやるより効果や効率が良いはず！みんなも夢中になれることを自主トレする習慣をつけてみよう。1人や少ない人数で行う自主トレのメニュー、何をしたらよいか困ったらコーチに相談してみよう！

\*自主トレは安全に、周りの人にも迷惑にならないよう、公園など施設のルールに気を付けて行おう！

# 暑さ対策をしっかりとって 夏もサッカーを楽しもう!



## かならず 守ろう!

- 練習の時は帽子・水筒・タオルを忘れずに！
- 汗をかいたらタオルで拭き、すぐに着替えるようにしましょう
- 水分はこまめに取るようにしましょう (ドリンクは多めに持って来てね)
- 体調が悪いときは無理をしないこと
- 気分が悪くなった時にはコーチに言うようにしましょう



冷たいものを食べすぎると貧血になりやすくパワーが出ないよ。栄養のあるご飯をしっかりと食べよう！  
睡眠もたっぷりとして疲れを残さないようにするのも大切だよ！

## 暑い日の約束

- 練習の行き・帰り
  - 車には十分注意し、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。ボールは袋やバックに入れて持ち歩こう。
- 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忘れ物がないようにしよう。
  - 持ち物には名前を書こう。

## 練習日の確認を

祝日や特別練習などで練習日が不規則になっている会場もあります。スケジュール、お手紙で練習日を確認してご参加ください。  
また、8月8日～18日は夏季休業となり事務局もお休みです。

## 体調に気を付けて見学を

- いつも子供たちのサッカーを見守っていた、ありがとうございます。真夏は見学していただくだけでも熱中症になる場合があります。
- 水分をしっかりとって、日陰に入るなどしながらご父母の方々も体調に気を付けて見学してください。

## マスク着用について

- これから暑くなりますので、屋外での活動ではマスクの着用はご家庭の判断にお任せいたします。
- 尚、屋内の練習においては、強制ではありませんが、なるべくマスクを着用してのご参加をお願いいたします。

## ムサシTOTO応募用紙

東京オリンピック  
サッカー男子優勝はどの国？!

優勝国	学年	名前
練習会場		

切り取ってコーチに渡してね! 応募締め切り:7/26(月)



東京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とさせていただきます)