



U-18 米山 樹 Yoneyama Tatsuki

①高校 1 年生
②ディフェンス
③競り合い
④グリーンズマン
⑤KCYリーグの意気込みを五・七・五で。
「リーグ戦 全勝めざして がんばろうねー」
⑥KCYリーグ、ハットトリックぶち込みます！



U-15 唐澤 颯 Karasawa So

①中学3年生
②ミッドフィルダー
③コーチをも欺くドリブル(笑)
④フェライニ、デブライネ
⑤高校での目標
「更なる飛躍を求めて頑張ります！」
⑥リーグ戦全勝します！

質問項目

①学年 ②ポジション ③得意なプレー ④好きなサッカー選手 ⑤各担当コーチの質問 ⑥選手から一言！



LY 鈴木 千尋 Suzuki Chihiro

①中学 3 年生
②サイドバック
③1 対 1 のディフェンス
④マルセロ
⑤マイブームは？
「伊藤園のウーロン茶を飲むこと」
⑥チームの勝利に貢献できるように日々の練習もってがんばります！



U-13 鶴ヶ崎 大樹 Tsurugasaki Taiki

①中学 1 年生
②ゴールキーパー
③裏へのボールの対処
④川島永嗣
⑤日々の練習で意識していることは？
「キャッチの仕方」
⑥失点数を減らすために日々の練習から取り組んでいきたいです！

良太な **カーギーコーナー**

9かいめ：逃避脳

皆さんこんにちは。最近、鼻炎が治らず、い鼻炎薬を探している中島です。
さて今回は、「逃避脳」という言葉についてご紹介いたします。以前、「ゲーム脳」という言葉をご紹介したのを覚えていますでしょうか？テレビゲームなど液晶ゲームのやりすぎにより、サッカーなどスポーツに大切な奥行きや平行感覚が鈍ってしまうというとても怖い症状です。

それでは「逃避脳」とは何か？今回は「サッカーで子どもがみるみる変わる7つの目標」という池上正さんの本から、逃避脳について書かれている文を参考とさせていただきます皆さんに紹介いたします。(以下、著書より引用)
「マイナスの情報 — 自分にとっていらないとか、きらい、いやだと判断した情報は、頭の中でぐるぐるまわらずシュッと抜け出してしまふ。脳がそうしてしまうのです。ストレスを感じたり、プレッシャーを感じるような情報がやってきた瞬間、シュッと受け流す。いつも叱られていると、叱られたことは脳

にとって『いやな情報』なので、叱られれば叱られるほど受け流してしまうというのです。さらに、その状態が慢性化すると、だんだん人の話を真剣にきかない脳ができあがってしまうそうです。
その結果、言われたことと違っていても気に留めない、トレーニングや活動に長く集中できないといった『困難から逃げてしまう脳』(逃避脳)が作られてしまうのです。

さらに困ったことに、この脳を守る自己保存の反応は、特にまだ脳が成長過程にある子どもにやすいといえます。』(池上正,2010,サッカーで子どもがみるみる変わる7つの目標)
また、この本の中で、著者の池上正さんはこのような意見を述べております。(以下、著書より引用)
「しかってばかりいる両親のもとで育った子どもは、人の話をよく聞かないことで自分の脳を守っています。親はよい子に育てようとして叱っているつもりが、じつは子どもをだめにするように育てているという落とし穴



にはまっているのです」(池上正,2010,同上)
以上が逃避脳についてのご紹介になります。私は、この池上正さんのお話を聞いた時に、今までの自分の現場において、子どもたちの行動がよく当てはまっていることに気が付きました。私がコーチとして、子どもたちを叱れば叱るほど、良くなっていきません。そんな悪循環をやめるきっかけにもなりました。
ぜひ、今回のカーギーコーナーを読んでいただいた保護者の皆さんにも、ご自身のお子さんとの関係に当てはまることがあるのであれば、まずは、私たちが変わってみませんか？ご愛読ありがとうございます。

つくばFC トップチーム情報

ジョイフル本田つくばFC

● 4 - 0 **WIN** vsヴェルフェたかはら那須
△ 2 - 2 **DRAW** vs東京 2 3 FC
● 2 - 0 **WIN** vsさいたまSC
○ 2 - 8 **LOSE** vsVONDS市原FC
○ 0 - 3 **LOSE** vs栃木ウーヴァFC
● 3 - 1 **WIN** vsTOKYO UNITED FC

関東サッカーリーグ1部

● 1 - 0 **WIN** vs横浜猛蹴
○ 0 - 1 **LOSE** vsプリオベッカ浦安
○ 1 - 3 **LOSE** vs流通経済大学FC
○ 2 - 3 **LOSE** vsヴェルフェたかはら那須
● 3 - 1 **WIN** vs東京 2 3 FC
9/12(水) AWAY vsさいたまSC

△ 2 - 2 **DRAW** vsVONDS市原FC
○ 2 - 3 **LOSE** vs栃木ウーヴァFC
○ 1 - 5 **LOSE** vsTOKYO UNITED FC
△ 2 - 2 **DRAW** vs横浜猛蹴
○ 1 - 3 **LOSE** vsプリオベッカ浦安
△ 2 - 2 **DRAW** vs流通経済大学FC

2018シーズンは関東1部リーグ7位でフィニッシュ。JFL昇格は来年以降に持ち越し。

つくばFCレディース

プレナスチャレンジリーグ プレーオフ 9-12位順位決定戦

○ 0 - 1 **LOSE** vsC大阪堺ガールズ

○ 1 - 2 **LOSE** vs常盤木学園高校

△ 2 - 2 **DRAW** vsコノミヤ・スプランツ大阪高槻

チャレンジリーグ12位となり、4年連続の入れ替え戦へ。



LY つくばFCレディースユース

今シーズン、関東プリンセスリーグ初勝利！

お盆休みのオフが明け、1か月で関東プリンセスリーグを4試合消化しました。
8月19日のエルフェン埼玉マリ戦では、オフ前の課題であった守備の部分で進歩がありました。粘り強く対応するシーンが多く見られ、これまでとは変わった選手たちの姿を見ることができました。意図的にボールを奪うシーンがより増えてくれば、勝利に近づくことができましたと思います。

夏季集中開催の1日目はINAC多摩川と対戦し、今シーズンの関東プリンセスリーグ初勝利を収めることができました。相手に先制を許しましたが、その後は前節と同様に、守備でハードワークをして、試合のリズム掴み、前半のうちに逆転することができました。後半はペースが落ち、同点に迫いつかれ勝ち越されることを覚悟するような時間帯もありましたが、相手の背後に抜け出した選手がGKとの1対1をしっかりと決め、勝利することができました。

8月 19日 関東プリンセスリーグ第5節
● 1-3 vs ちふれASエルフェン埼玉マリ
GOAL 津田



写真：ちふれAS エルフェン埼玉マリ戦

8月 22日 関東プリンセスリーグ第6節
○ 3-2 vs INAC多摩川レオネッサ
GOAL 水野谷×2、畠山



写真：INAC 多摩川レオネッサ戦

8月 23日 関東プリンセスリーグ第7節
● 0-11 vs 浦和レッズレディースユース

9月 9日 関東プリンセスリーグ第8節
● 0-15 vs 日テレ・メニーナ

茨城県リーグ1部

県リーグ1部は、第3節、第4節を消化しました。

第3節の常磐大学高校戦では、水たまりのあるピッチでシンブルにプレーし、前向きにプレーする時間を長く作ることができました。その結果、相手を押込み3得点を挙げることができました。しかし、この試合の後半と第4節の鹿島学園高校戦では、相手の前でプレーする時間が長くなってしまい、パワーのある高校生のプレッシャーをもるに受けてしまうシーンが多くなってしまいました。苦しい時間が長くなってしまいました。県リーグは残り3試合の予定です。

下位リーグになることは決まってしまうしましたが、残留できるよう頑張っていきたいと思います。

9月 2日 茨城県リーグ1部 第3節
△ 3-3 vs 常磐大学高校
GOAL 淀川、清水、長戸



9月 16日 茨城県リーグ1部 第4節
● 1-7 vs 鹿島学園高校
GOAL 淀川

トレーニングマッチ レポート
TRAINING MATCH REPORT

8月 22日 Training Match (25min×2)
● 0-5 vs KASHIMA-LSC

8月 22日 Training Match (30min×1)
● 0-7 vs 横須賀シーガルズ

8月 23日 Training Match (30min×2)
○ 4-1 vs 小美玉FA



写真：小美玉FA戦



写真：CANACRAVO戦

8月 25日 26日 鹿嶋サッカーフェスティバル
○ 1-0 vs CANACRAVO
● 0-8 vs 群馬FCホワイトスター
● 0-5 vs 小美玉FA
● 0-7 vs KASHIMA-LSC
(8位/12チーム)
GOAL 金井

鹿嶋サッカーフェスティバルに参加してきました！

プリンセスリーグ集中開催を終え、その週末に鹿嶋サッカーフェスティバルに参加してきました。社会人チームや高校生、中学生チームなど様々な年代のチームが参加している大会です。

大会唯一の得点を挙げ、勝利したCANACRAVO戦では、ボールを左右に動かし、相手陣地に侵入しゴール前へのクロスに合わせた素晴らしい得点を挙げることができました。

2試合目の群馬FCホワイトスター戦では、前の試合の疲れもあり、厳しいゲームとなってしまいました。どんな状況でも正しいポジションを取り、正確にプレーできたらよかったと思います。(選手たちは猛暑の中プレーするだけでも大変だったと思いますが、...) 2日目の2試合は、いずれも相手を見てプレーできるチームと自分の都合でプレーしてしまうチームの試合となってしまう、自分たちで苦しめてしまいました。この反省を生かして成長していきたいと思います。

Y つくばFCジュニアユース

U-15 TEAM IFA リーグ再開！



写真：FC パルツォ戦

組めば、自分たちの目標とするプレーに近づくことが出来ると思います。

練習や試合でも惜しいプレーが出てきているので、継続してレベルアップできれば、より良い攻撃になっていくと思います。

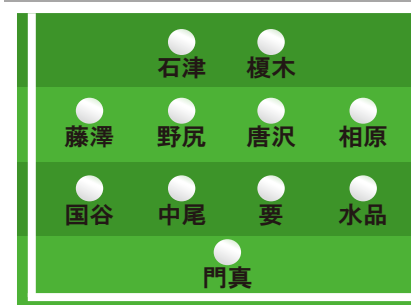
リーグ戦が再開し、3年生のつくばFCジュニアユースでの活動も残り少なくなっています。リーグ戦で優勝することはもちろんですが、その先のサッカー人生に繋がるようにプレーの内容も突き詰めて取り組んでいて欲しいです。また、高校受験も近づいているので勉強の面でも目標に向かって頑張り、残り少ない仲間との時間も大切にしていって欲しいです！

トレーニングマッチ レポート

TRAINING MATCH REPORT

8月26日 Training Match
●1-5 vs アイデンティみらい

9月16日 IFAリーグ後期第5節
○5-0 vs FC Balzo
GOAL 藤澤×2、中本、飯島、中島



9月9日 Training Match
●1-2 vs つくばFCユース

9月17日 Training Match
●0-7 vs 鹿島学園高校

U-14 TEAM U14 選手権開幕2連勝！

9月15日にU14選手権の第3節ジュノー水戸戦が行われました。

昨年のU13リーグでは引き分けているため、勝って成長した姿をみせるという思いを持って選手たちはリベンジに燃えていました。この日は雨と長い芝生により、ボールを扱うのが難しい状況でしたが、選手たちはこれまで通りボールを保持しながら攻め続け、何度もシュートチャンスを作っていました。得点者は菊池のみでしたが、いろんな選手がボールに関わり、最後にゴール前の選手がゴールを奪うという良い形が作ることができたように思います！

また、守備においても、ボールを奪われた瞬間から相手にプレッシャーをかけ、すぐに奪い返すことでピンチを招くことはほとんどありませんでした。特に、ゴールキーパーを含むディフェンス陣が後ろから声をかけ続けたことで、ピンチを未然に防ぐことができていたと思います。

危なげなく試合を終えることができましたが、今後さらにレベルアップしていくために、一人ひとりの選択肢の数や幅を増やしながら、コンビネーションを使って攻撃したり、チーム

で連動して守ったりすることができるように練習していきたいと思います！

9月15日 U14選手権一次リーグ第3節
○4-0 vs ジュノー水戸
GOAL 菊池×4

9月16日 IFAリーグ4部
○5-1 vs 戸頭中学校
GOAL 海老原、薄、小野寺、大関、櫻井



写真：ジュノー水戸戦

トレーニングマッチ レポート

TRAINING MATCH REPORT

9月2日 Training Match
●2-4 vs トラウムSV
GOAL 大関×2

9月9日 Training Match
●0-5 vs つくばFCU15

U-13 TEAM U13 リーグ全勝中！

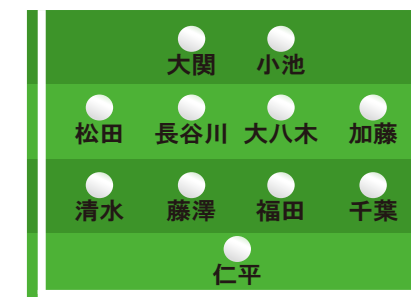


写真：牛久南中学校戦

U13チームは夏休み中の2つの合宿を通して自分の目標を達成するために何が足りないのか、達成するために何をすべきか気付く事が出来たと思います。

しかし、残念ながら気付いたことを行動に移せている選手は極わずかです。また、行動に移せている選手たちでも、まだまだ足りない部分はあります。具体的には、練習に来てからの時間の使い方、トレーニングのセッション間の時間など。自分が上手くなるために、時間を100%有効に使えているかを再度確認して欲しいです。今のところ行動できている選手が周りに働きかけ、チームとして上手くなるため、自分の目標を達成するために行動できる集団になっていって欲しいです。

9月17日 U13リーグ 6節
○11-0 vs 牛久南中学校
GOAL 菊池×4



トレーニングマッチ レポート

TRAINING MATCH REPORT

9月3日 Training Match
△1-1 vs トラウムSV
GOAL 高橋

9月9日 Training Match
●2-5 vs レイソル流山
GOAL 峯田、坂本偉

Y つくばFCユース

KCYリーグに向けてトレーニング中

4月時点で12人だったユースチームですが、9月で遂に20人となり、練習試合も多くこなせるようになってきました。

そんな中、11月に開幕するKCYリーグに向けてトレーニングをしています。最近のテーマは判断の基準のレベルアップということ

で、「どのタイミングで、どこから攻めるのか」や「パスを通した2秒先まで予測して実行すること」など要求しています。

練習試合では、相手にボールを持たせてカウンターを狙ったり、GKからビルドアップして得点まで繋げるなど、相手に応じて幅広い戦術的な選択肢を持てるように試合ごとにテーマを決めています。

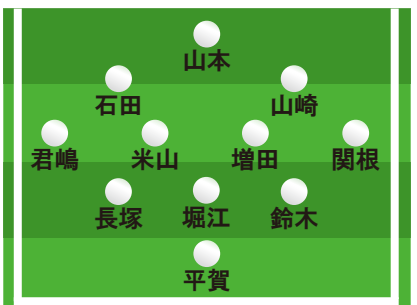


写真：牛久栄進高校戦

9月9日 Training Match
○2-1 vs つくばFCジュニアユース
GOAL 山本、増田

9月15日 Training Match
●2-3 vs 竹園高校
GOAL 大橋、君嶋

9月23日 Training Match
○4-1 vs 牛久栄進高校B
GOAL 君嶋、山本×3



G つくばFCガールズ

第16回8都県サッカーフェスティバルで第3位！



8月25日 8都県サッカーフェスティバル1日目
○5-0 vs 足利なでしこSC
○3-0 vs 幸チエリーズ
△0-0 vs 国立SSSガールズ

8月26日 8都県サッカーフェスティバル2日目
●1-3 vs FC千葉ポニータ
△1-1 vs 戸木南ボンバーズ



ガールズチームは、夏休みの終わりに8都県サッカーフェスティバルに参加しました。関東の強豪が集まる大会で、グループ3位の好成績をおさめることができました！
また、Yリーグや鹿嶋での大会にも参加し、多くの試合を通して、日々の練習の成果を試しています。多くの試合を通して新たなサッカーの楽しさを発見してもらえたと思います！

Sc つくばFCスクール

U12 & U10の練習試合を行いました！

U-10 9月16日(日)につくばFC万博グラウンドで桜南ファイターズSCさんと練習試合を行いました！

坂本コーチ

今日は「仲間とグループを作り、ゴールに向かうこと」をテーマに取り組み、アップでも「ボールを大切にすること(何となくボールを蹴らない)」を再確認し、試合に挑みました。
スペトレU-11の成果か、相手の動きを観て味方にパスを通したり、仲間の動きを観てポジショニングを取ることができたりした場面もあり、成長を感じることができました。



また、徐々に練習試合に来た子や初めて試合に来た子も必死に相手のボールに食らいついていったのが印象的でした!!

一方では、「プレーを成功し続けることは難しい。でも、成功させようと常に意識してプレーすることはできる。日常の質を高めることが試合での成功の第一歩」と今日の試合をきっかけに感じてもらいたいです。

U-12 9月2日(日)につくばFC万博グラウンドでジョイフル茨城SCさんと練習試合を行いました！

内田コーチ

小雨が降る中、ジョイフル茨城SCさんと15分8本の練習試合(8人制)を行いました。

天候のせいか、夏休みの宿題の疲れのせいか、集合時からピリッしない子どもたち。案の定、試合では個々は頑張っているものの、なかなかサッカーにならなかったというのがこの日の印象です。
サッカーは、「味方同士がお互いにやろうとしていることをわかり合いながら、呼応、連動してゴールへ向かっていくもの」です。他人を感じる、あるいは感じていることを仲間に伝えることができないと、個人の力をチームの力に変えることができません。

今回の試合は、子どもたちにとってよい学びになったと思います。次回の試合では、周りをよく観て味方を使う、ボールを持たない選手も懸命に動いて攻撃に関わっていく、そんなプレーを見せてほしいです！

