

お子さまと一緒に  
読んでください!

スクール生のみんな、保護者の皆様へ

あっという間に2024年の最後の月になりました。今年はパリオリンピックでの日本選手の活躍、野球の大谷選手の偉業達成など、スポーツ界にとっては素晴らしい1年だったと思います。来年こそFC東京がリーグタイトルの獲得を期待して、クラブ一丸(皆さんとコーチたち)となって応援をし頑張っていきましょう!

さて、今回は体調管理についてです。最近は一気に寒くなり、体調管理がとても難しくなってきました。冬は免疫力が低下しやすいと言われていて、免疫力が低くなればなるほど、病気にかかりやすくなるので、免疫力を下げないようにしていきましょう! 下げない為には、当たり前のことを当たり前にしていくことが大切です。この当たり前のことが中々難しいですが、良い選手になっていくには絶対に必要な条件です。

その当たり前のことは・・・

- ①しっかりと3食バランスよく食事をとること
- ②たくさん睡眠をとること、
- ③こまめに着替えをすること
- ④手洗いうがいをする、
- ⑤運動をすること

など、普段みんながやっていることだと思えますが、人間なので、どこかで面倒くさったり、適当にしたり、油断していると体調不良になる恐れがあります。体調不良になれば、もちろん大好きなサッカー・フットサルが一定期間できなくなり、とても残念な気持ちになります。だからこそ、普段から元気いっぱいの丈夫な身体を作っていくことが大切です。

そして万が一、体調が優れない時やいつもと違うな!と感じた時は、無理をせずに休むことも大切になります。とにかくいつも全力でプレーできるように心がけていきましょう!



スクールマスター 塚コーチ

メゾットの月別トレーニング内容

4月・5月	6月・7月	8月・9月	10月・11月	12月・1月	2月・3月
ONの守備 <small>しゅび</small>	はこ <small>はこ</small> 運ぶと突破 <small>とっぱ</small>	キック	止める	シュート	OFFの守備 <small>しゅび</small>

VOL. 4

2024.12.03

スクールレポート掲載中

<https://www.fctokyo.co.jp/school/report/> 検索

過去実施したイベントや、トップチームによるスクール訪問などを写真付きで掲載しています。お時間のあるときに、ぜひご覧ください!



TOP TEAM NEWS

いよいよ今週末は、今シーズン最終戦!

FC東京 vs セレッソ大阪

12.08 日 14:00 KICK OFF

試合当日は、スタジアムで様々なイベントを実施します!  
ぜひ応援にお越しください!



ACADEMY NEWS

FC東京U-15むさしが「高円宮杯 JFA 第36回全日本U-15サッカー選手権大会」に、出場決定いたしました!  
FC東京U-15むさしへの熱いご声援よろしくお願いたします!!

▶ 詳細はこちら: <https://www.fctokyo.co.jp/news/16665>

## アカデミーの選手に聞いてみよう



今月は、FC東京U-15に所属している・・・**坡山 昌平選手**と**梶山 蓮翔選手**にインタビュー!!!

FC東京サッカー・フットサルスクール 深川（火・金）スクール／アドバンスクラス深川コース出身

## 坡山 昌平 選手

(FC東京 U-15深川所属・東京都中央区出身)

S Y O H E I  
H A Y A M A

MF

昌平



**Q1** 小学生の時は、どんな性格でしたか？  
また苦手なことはありましたか？

性格はとても元気でした。苦手なところは、足元の技術が苦手でしたが、いまはうまいひとの動画を見てたくさん練習して、むしろ得意になりました。

**Q2** 子どものころ、どんな練習をしましたか？

スクールやチームの練習以外でも、自主練をたくさんしていました。ひとりでボールタッチをしたり、日頃から常にボールに触ることを意識していました。

**Q3** スクール生時の思い出や  
心に残っている練習はありますか？

6年生のときによしーコーチを中心にクラスみんな仲良くしていたのが印象的。4年生からスクールに始めたときにも、コーチ・スクール生含めみんなあったかくてすくになじむことができました。

**Q4** これからの夢や目標は何ですか？

夢は世界一の選手になりたい。近い目標だと高校選抜だったり、世代別の代表に選ばれるように頑張りたい！

**Q5** スクール生（後輩たち）にメッセージをお願いします！

サッカーができていることに感謝して、サッカーを楽しむことが大事だと思います。サッカーを続けているとこかでぶつかる壁が必ずあるので、他の人に頼ることも大事ですが、自分の弱みと向き合う時間もつくっててください。自分も頑張るので、みなさんも今ある夢や目標に向かって頑張ってください！

FC東京サッカー・フットサルスクール 小平天神（金）スクール（現武蔵野苑）／アドバンスクラス小平コース出身

## 梶山 蓮翔 選手

(FC東京 U-15むさし所属・東京都小平市出身)

R E N T O  
K A I I Y A M A

MF



**Q1** 小学生の時は、どんな性格でしたか？  
また苦手なことはありましたか？

元気な性格で友達とよく遊んでいました。でも負けず嫌いなので絶対負けたくないという気持ちで常にサッカーに取り組んでいました。攻撃の選手なので1対1の守備が苦手でした。

**Q2** 子どものころ、どんな練習をしましたか？

ずっとリフティングしていました。リフティングをインサイドなど、工夫して技術を磨いていました。

**Q3** スクール生時の思い出や  
心に残っている練習はありますか？

親子サッカーが特に思い出に残っています。親もくるので楽しくプレーして。ゴール決めてハイタッチしたことも思い出。

**Q4** これからの夢や目標は何ですか？

まずはU-18で活躍して、トップチームに上がり、その後は海外でプレーすることです。

**Q5** スクール生（後輩たち）にメッセージをお願いします！

サッカーを続けていて辛いこともあったけど、そこを乗り越えたいという経験になって今後に繋がってくるので諦めずにしっかり続けていくことが大事だと思いますので、頑張ってください！

### 各会場より メッセージ

2024年もFC東京サッカースクールに通ってくれてありがとう！

みんな、毎回のスクールを楽しんでいますか？全力でチャレンジできていますか？クラスのお友だちの名前は全部覚えたかな？

1年間がんばった自分の姿を、ぜひ家族の人と一緒に振り返ってみてください。「どんなことが楽しかった？」「何ができるようになった？」など、たくさんお話してみてくださいね！

年末はクリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントがたくさん待っています。日本の伝統的な文化を感じる機会でもあるので、書き初めで1年の目標を立てたり、普段なかなか会えない親戚と過ごしたりして、特別な時間を楽しんでください。そして、家族や周りの人たちに感謝する気持ちも大切にしてくださいね。

年明けにまたみんなと元気いっぱいサッカーができるのを楽しみにしています！

良いお年をお迎えください！

翼コーチより



何か気になること、不明な点があれば遠慮なくコーチ・受付スタッフにお声かけください。