

2012

10月

GOAL

発行:フォルトゥナSC事務局 発行月2012年 10月

ふおるとうなニュース

クラブハウス:〒400-0211山梨県南アルプス市上今諏訪1230-1

山形フェスティバル



今年も山形FC主催の『山形フェスティバル』に参加しました。

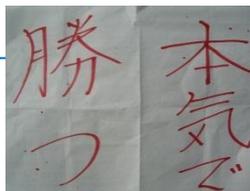
普段はあまり対戦する事の出来ない東北のチームとの試合。バスに9~10時間乗っての移動...選手にとってはとてもいい経験になったと思います。

今回のテーマは、関東リーグ参入戦に向けての個々の成長、アピールです。それぞれが自分で考え判断する。

来月からU-14新人戦。12月には関東リーグ参入戦、と大事な試合が続きます。

全員で戦わなくては行けません。この遠征で得たものを発揮できるように、トレーニングからもっと厳しく!取り組んでいこう。

◇高円宮杯山梨県大会◇



ついに大会一回戦が9月29日より始まりました。

ジュニアユース最後の公式戦ということもあり、三年生にとってはとても大切な大会です。

そんな中FU-15は10月8日、大会四回戦が初戦になる為強化試合等で調整しています。

今大会は必ず優勝を!とチーム一丸となってクラブユース終了後トレーニングに励んできました。

この一か月が勝負です。選手、スタッフ、それからご父兄が一体となって大会に臨んでいきたいと思ひます。



がんばろうニッポン!

サッカーファミリーのチカラをひとつに!

<http://www.fortuna98.co.jp>



スコレーカップ

9月1、2日の二日間に渡りU-10スコレーカップに出場しました。

fからは2チーム参加をし、初日は共に予選を一位通過！二日目は苦戦しながらも、三位と四位という結果でした。

U-10はスコレーカップを一つの目標としてトレーニングしてきました。テーマとして行ってきた「止めて、蹴る」を意識して試合に臨みました。フレッシャーが早くなってくるとまだまだミスが目立ちますが、少しずつ進歩していると感じました。U-11に向けて今後も一人ひとりがチャレンジして欲しいと思います。温かいご声援ありがとうございました。



第36回山梨県選抜少年サッカー大会



第36回山梨県選抜少年サッカー大会は17日敷島総合公園運動場で行われ、決勝で峡中TCXが3-1で郡内東TCに快勝し、2年ぶり5度目の優勝を果たしました。大会には県内各地域の選抜8チームが出場。11人制の前後半で選手を全員入れ替える方式で、峡中地区からはTCXとTCZの2チームが参加。クラブからジュニア6年生より12選手が選出され選手全員が活躍しました。ご声援有難うございました。



駐車場について

プラッツの駐車場利用についてです。最近、駐車中の車間距離が広い為停められない車が増えています。その為、路上駐車をしている車も見受けられます。限られた台数しか停められません。みなさんのご協力をよろしくお願い致します。

Jr. ユースの選手たちがフォルトゥナの監督である皆川さんへのサプライズバースデー☆素晴らしいですね(*^_^*)

フォルトゥナ フォーチュン・プロジェクト

フォルトゥナのみなさん こんにちは ナスが美味しい季節ですね！ナスにはビタミンCやB1、カリウム、そして皮の色素にはアントシアニンというポリフェノールが多く含まれています。ナスは油との相性がいいので、「てんぷら」がGOODですがフォルトゥナのみなさんには、豚肉&ナスの料理をお伝えしますね！サッカーの練習の後に、良い睡眠をとるためにもビタミンB1が大事です。ナスのビタミンB1と豚肉（とくにヒレやもも肉）でメンタル面も強化できますよ。

【材料】

ナス、豚もも挽き肉、ニンニク、ショウガ、長ネギ、サラダ油、砂糖、醤油（分量はご家庭の人数に合わせてくださいね）

【作り方】

- ①ナスは大き目の乱切りにして、素揚げしておく（ポイントです）
 - ②フライパンに油、みじん切りにしたニンニク、ショウガ、長ネギを炒め豚ひき肉を加え、ひき肉に火が通ったら、砂糖と醤油を加え①を合わせる。
- 練習後は糖分も大事です。ごはんをしっかり食べて、ゆっくり眠って、秋も躍進しましょう！

食育指導士・ジュニア野菜ソムリエ/ジュニアアスリートフードマイスター 芦澤 香苗



クラブパートナー
