

2013

5月

# GOAL

発行:フォルトゥナSC事務局

発行月2013年 5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

# 2013年度スタート！！ フォルトゥナサッカークラブ選手心得

- ① あいさつをしっかりしよう！  
お父さん、お母さん、選手同士、いろいろな人たちに明るく元気良く大きな声であいさつ！
- ② 時間を守ろう！  
練習時、試合時、送迎予定時間、集合時間を守りましょう。  
遅れるときは必ず電話連絡！寝坊してもパニックを起こさずすぐ連絡してね。
- ③ 思いやりの心を持とう！  
サッカーは団体競技、一人ではできません。仲間、対戦相手に思いやりをもって接しましょう。
- ④ 自分の事は自分でしよう！  
練習用具等の準備、片付け、遠征時の準備、学校等の準備。自分の事は自分でできるようにしよう。
- ⑤ 学校とサッカーの両立をしっかりしていこう！  
勉強、学校での活動をまず第一にしっかりやろう。プラッツの中に来たらサッカーに切り替え生活にメリハリをつけよう。
- ⑥ 目標を持ち最後まであきらめず努力しよう！  
自分自身で「もうできない・・・」「もう無理・・・」と限界と満足の線を引かないようにしよう。上には上がいること、そして君たちの可能性は無限にあることを信じて努力しよう。

## 2013 3種リーグ戦後期スタート



4月より2013年度3種リーグ戦後期がスタートしました。

途中経過は以下の通りです。

U15 Aリーグ2戦2勝

U14 Bリーグ3戦3敗

U14の選手達は1学年上のチームとの厳しい試合が続いているけど、自分達が目指している目標をぶらさずに1戦1戦戦って行こう！！

詳細は <http://www.ys-cat3.com/>

### 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>



## 2013山梨県U12リーグ戦(前期)途中経過

4月より4種リーグ戦がスタートしています。  
フォルトウナ Jrからは3チームがエントリーしています。  
途中結果は次の通りです。

フォルトウナSC U12 2勝1分2敗  
フォルトウナSC P 1分1敗  
フォルトウナSC A 1勝1敗

試合では緊張もするかもしれないけど、練習で行って  
きた事を失敗を恐れずにチャレンジしよう！



## フォルトウナ フォーチュン・プロジェクト

フォルトウナの皆様 こんにちは。

ツツジや藤の花が見ごろを迎え初夏の気配を感じられるようになりましたが、この時期の紫外線量はピークを迎えます。日焼けに効果があるのは、みんなも良く知っているビタミンCです。ビタミンCは抗酸化作用もあるので、屋外でのスポーツをするアスリートにはぜひ摂取したい栄養素。例えば炒飯も、食材を意識するだけで紫外線対策メニューになりますよ。いつもの卵やハムに、ニンジン、ピーマン、ほうれん草、そしてアーモンドやゴマを加えます。トマトのサラダやイチゴ・グレープフルーツなどのデザートも添えればばっちりです！  
ピーナッツやアーモンドなどの豆類は肌のアンチエイジングにも効果を発揮します。  
太陽の下でフォルトウナのみなさんをずっと応援しているお父さんやお母さんにもおススメです。  
ぜひお伝えしてくださいね！そして時々一緒に作ってみてね！



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

## 事務局から

### □お金の取り扱いについて

(用品代・会費・遠征費の支払い)

お金を伴う受領・取り扱い業務は**毎週木・金・土曜日**のみの取り扱いになっていきますのでご理解の上ご協力のほどよろしくお願い致します。

- ・毎週3日間に限り、クラブハウス内に事務員(赤澤)がおりますので、事務員までご提出ください。
  - ・他の曜日での金銭の受領は致しません。
  - ・小学生以下の会員の方は、出来る限り保護者の方が直接支払い手続きをしてください。
- ※ただしクラブ代表の皆川がいる場合のみ受領可能です。直接、皆川まで提出してください。

### □用品購入の流れについて

以下のような流れで用品を受け渡します。

- 1、用品申込書の提出[会員様から事務局へ]
- 2、在庫の有無確認[事務局作業]
- 3、所定封筒ご提示[事務局より会員様へ]
- 4、所定封筒に金銭を入れて事務局へご提出

⇒用品お渡し

なにかご質問等がありましたら事務局までお願い致します。

# クラブパートナー
