

02-03 *Special Issue*

TRUE STORY OF

RENZO LOPEZ
YOSUKE YUZAWA

第2節・アビスパ福岡戦で電光石火の2ゴールを挙げたレンゾ・ロペスと、ピッチの上で常に強気の姿勢を貫く湯澤洋介。今季から並々ならぬ覚悟とともにサンガに加入したふたりが背負うバックボーン、そして現在地とは。

06 *Next Generation #1*

育成年代のフィジカルコンディショニング



育成年代の運動スキルと身体能力の向上を力説する京都サンガF.C.育成部アスレティックトレーナー・水口涼太によるフィジカルコンディショニング論。

04 サンガキャンパス隊
2018シーズン活動開始05 もっと、MOTTO 団結心
越智健一郎さん バニース京都SC08 *Next Generation #2*

サンガアカデミーの2018年を展望!

昨季、プレミアリーグEASTへの初挑戦、Jユースカップ優勝を経験したU-18、数々の激闘を経験したU-15。4月から新1年生が加入し、新たなストーリーを紡ぎ出す。

April
Match Information

■2018 明治安田生命J2リーグ 京都サンガF.C.試合日程

第8節	4月 7日(土) 15:00	大分トリニータ	西京極
第9節	4月15日(日) 13:00	モンテディオ山形	NDスタ
第10節	4月21日(土) 15:00	ロアッソ熊本	西京極
第11節	4月28日(土) 14:00	水戸ホーリーホック	K'sスタ



ムラサキマツリ

MURASAKI MATSURI

<http://www.sanga-fc.jp>

#sanga



TRUE STORY OF

RENZO
LOPEZ

京都での冒険はまだ始まったばかり

9 FW
レンゾ ロペス

1994年4月16日生まれ。ウルグアイ出身。ウルグアイ、スペインのクラブを経て、今季より京都サンガF.C.に期限付き移籍で加入。190cmの長身を活かしたヘディングはもちろん、足元の技術にも長けている。
[Twitter]@renzolopez [Instagram]@renzolo9

友人、恋人、日本の父。信頼する人たちに囲まれて

南

米のウルグアイからアジアの島国へ……。地球の裏側でスタートしたレンゾ・ロペスの新たな冒険は、順調にスタートしているようだ。

母国にいた頃、日本に対して持っていたイメージはアニメやテレビゲーム。「僕が小さい頃はテレビでポケモンばかり見ていました。『スーペルカンピオーネ（キャプテン翼のウルグアイ版）』もみんな見ていましたよ」。現実世界の日本人のイメージをまったく持たずに来日したレンゾは、日本人の親切な人柄にまず驚かされたという。「これだけ温かくて、礼儀正しくて、真面目な人たちだと、正直に言うとうるぐアイにいたときにはまったく思っていませんでした」。

来日当初から「こんなにすくすく受け入れてくるなんて！」と感激の気持ちを繰り返し表してはいたが、まだ23歳の若者。もし異国の地にたった

一人でやって来ていたのなら、きっと心細さも募ったことだろう。ウルグアイ時代からの同僚であるマティアス・カセラスが同時加入したことも、精神面の安定につながっている。「マティアスには本当に助けられています。二人でマテ茶を飲みながら、いろんな話をしているんです」。

2月には最愛の恋人が来日。オフザピッチの時間が、さらに充実したものになった。恋人のサポートがあれば、食生活も不安はなくなる。「彼女は料理が上手くて、いつもおいしいものを作ってくれているんです」。レンゾはそう言って目尻を下げる。ちなみに、「ウルグアイ人はみんなこれでリラックスする」というマテ茶をレンゾは母国から3kg持参。そして、やさしい彼女がさらに4kgを届けてくれたそうだ。

もう一人、新天地での生活を語るうえで欠かせない人物がいる。レンゾが「日本の父」と認める通訳の正岡ジャイル氏だ。「ジャイルさんはいつも一緒にいてくれて、僕を助けてくれています」。レンゾが2ゴールを挙げた活躍を見せた3月3日のJ2第2節。強敵・福岡を相手に同点に追いつく2ゴール目を挙げたヒーローは、「感謝の気持ちを表したかった」とベンチにいた「日本の父」のもとへ真っ先に駆け寄り、二人で歓喜の抱擁をかわした。ウルグアイにいる父親の年齢は53歳。正岡氏は57歳。まだ出会って数カ月だが、実の父親よりも年の離れた通訳との間には、すでに強い絆が芽生えている。



来年以降も京都に残りたい。そのために頑張る

信頼を置く人たちに囲まれ、ピッチ上でも来日2試合目で2ゴールの大活躍。見知らぬ地での新シーズンは順調な滑り出しとなった。そのレンゾの胸のうちには、「絶対に京都で成功する」という強い決意がある。

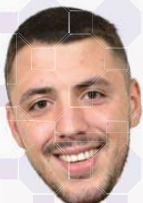
実は海外挑戦は、これが二度目。2016年にスペインへの移籍を経験しているのだ。しかし、思うような結果が出せず、周囲の期待に応えられなかったスペインの記憶は、ただ苦いものとして残っている。レンゾはこう振り返る。「スペインに行ったときはもうシーズン中で、合宿もなくリーグ戦に入りました。スペインは言葉も通じるのに、いろんなことがうまく行かなくて…。ストレスが溜まっていたね」。その失意の思いを晴らそうとチャレンジした二度目の海外移籍は、一度目はまったく違うものになっている。「日本では何もストレスを感じていません。だから、いまは幸せです」。

立場は助っ人ストライカー。日本での生活をより幸せにするために何よりも大事なのは、今シーズンのプレーだ。シーズンを通してコンスタントに得点を取り、チームに貢献し続けることが、まずは求められる。そしてレンゾは、その先も京都でプレーすることを望んでいる。

「1年目に活躍できなければ、ウルグアイに帰されることになります。自分は京都に残りたいので、そのために頑張りたい。理想は今シーズン優勝して、来年はJ1でプレーすることです。でも、もしチームが昇格できなくても、自分が成長するために京都には残りたいと願っています」。

スマートフォンで『キャプテン翼』やウルグアイの世界遺産『コロニア・デル・サクラメント』の画像を見つけると、「これ見てよ!」とあどけなさの残る笑顔をのぞかせる190cmのナイスガイ。彼はこの先、京都でどんな成長を遂げてくれるのだろうか。故郷・ウルグアイから遠く離れた島国で始まったレンゾの冒険の物語は、まだ第一章を迎えたばかりだ。

(文＝川瀬太輔／エルゴラッソ京都担当)

レンゾを
紐解く
Q&A

●今まで日本で食べて気に入った日本食と、これから試してみたい日本食は？
焼き肉が好き。でも、日本の牛肉は値段が高いですね(笑)。食べてみたいのは寿司です。

●オススメのウルグアイ料理？
ウルグアイはピザやパスタがおいしいです。パスタは全部が手作りなんです。

●ウルグアイのここが自慢
東側の海がすごくきれい。ウルグアイに旅行することがあればぜひ行ってみてください。

●趣味、最近ハマっているものは？
時間があれば読書やTVゲームをしています。それに、映画館に行くのも好きです。

●好きな食べ物
牛肉が入っているラザニアが大好き。

●休日の過ごし方は？
マティアス(カセラス)や彼女と一緒にご飯を食べに行ったり、ボウリングをしたりしています。

●京都で行ってみたいところ
遊びに行く時間があまりなくて…。有名な神社や寺には行ってみたいですね。

●好きな女性のタイプ
性格が良くて、いつも笑わせてくれるような楽しい人が好きです。

●自分の性格を自己分析してください。
人から好感を持たれるタイプだと思います。それと、自分が成長するために必要なことには真面目に取り組めます。

●試合に臨む時に必ずやるルーティンがありますか？
試合前には必ず、家族や応援してくれている人のためにお祈りをしています。

●最近一番笑ったのは？
マティアス(カセラス)とアレシャンドレとの3人部屋だった沖縄キャンプは、いつも笑って過ごしていましたね。

●タイムマシンに乗れるとすれば、どの時代(何年)に行きたい？
20年後に行って、自分がどうなっているのか見てみたいです。ただし、すぐに戻って来たいです(笑)。

●普段のファッションのこだわりは？
堅い服装より、ジャージとかスポーツシューズを身に着けているほうが気分が良くなります。でも、必要なときには身だしなみをしっかり整えますよ。

極度の負けず嫌いが生んだ生粋の“ドリブル小僧”

自 他ともに認める湯澤の武器。それはドリブルだ。これまで所属していた水戸でも栃木でも、駒澤大学でも、ボールに触れるととにかく強気に仕掛け、対峙した相手を抜き去ることで存在価値を示してきた。「周りからは自己中って思われがちですけどね…。でも、ボールを持って、仕掛けて、抜く、僕はそれに取りつかれているんです(笑)」。そのスタイルは小学生のころから変わっていないという。

サッカーを始めたのは小学3年生。「本当にヘタクソでした。小学4年の終わりのくらいまでは、それほど熱を入れてサッカーをしていなかったですね」と振り返る。ところが、ある出来事がその姿勢を大きく変えさせた。「僕と同じタイミングでチームに入った子が先に試合に出ることになったんです。それが、すごく悔しい」って感じて…。その悔しさが、少年の心に火を灯した。

「親にも、『悔しいんだったら練習をすればいいんじゃない』と言われて。それから、一人でボールを蹴り出しました」。黙々とサッカーに取り組み始めた湯澤だったが、そのトレーニングが一風変わっていた。壁に向かってのキックの練習などはせず、家の周りの道をひたすらドリブルで回った。それを、太陽が沈み、町が暗くなっても続ける。「いまだったら絶対に『危ないからやめなさい』って言われますよね。でも、それが楽しかったんです。笑い話のように回顧するが、その独自のトレーニングが“ドリブル小僧”の原点となった。

生来の負けず嫌いの性格は、それ以降もさらにサッカーにのめり込ませ、ドリブルの技術を磨かせる。「あるとき、試合のスタメン発表で名前を呼ばれて、『ヨッシャー!』って思っていたんです。そしたら、コーチが『ゴメン。名前を間違えた』って…。スタメンじゃないって分かった瞬間に大泣きしました(笑)。「ふざけんなよ!』って。でも、その試合は途中から出て得点を決めましたからね。そういう悔しさかバネになっているんです」。

普段は落ち着いた見せる好青年だが、試合中に相手に向かっていくとき、味方へ要求するときには、しばしば感情を露わにする。サッカー選手としての本質は、10年以上前の“ドリブル小僧”そのままだ。

もっと、やれなきゃダメ。何回も相手をぶち抜きたい

1月の新体制発表会見の席上、湯澤は「関西弁になじみがないので、最初はやっぱりお願いします」と挨拶を行った。しかし、それが本人の杞憂だったのか、あるいはドリブラーゆえの油断を誘うフェイクだったのか。加入早々からすっかりチームに溶け込んでいる。SNSでは、岩崎悠人や重廣卓也とと沖縄観光をしているスナックや仙頭啓矢とのコンビでコミカルなダンスを披露する動画が



公開され、若手が多いチームの中で良き兄貴分として慕われていることがうかがえる。しかしその話を振ると、微笑みを浮かべて否定する。「彼らはたぶん、僕を年上だとは思ってないです。同じ年くらいの感覚で接してくれる。それぐらいがちょうどいいです」。年齢に関わらず誰とでもフラットに付き合えるパーソナリティーで、新たなチームメイトたちと良好な関係を築いている。

また、京都では旧友との再会も待っていた。同じく今季から加入した宮城雅史は、湯澤とは駒澤大学の同級生で、一年次は同部屋で生活していた間柄。順風満帆とは言えなかった大学時代の宮城を間近で見てきている。

「アイツはちょっとかわいそうだったんです。3年のときは前十字靭帯を切ってほとんどサッカーができなくて、4年のときには慣れないFWをやられたりもして…。でも、卒業してからは本来のポジションでどんどん評価されてきている。それは、僕にとってもうれしいこと」。

大学卒業から5年の時を経て、再びチームメイトとなった二人。京都では、互いに切磋琢磨する関係となった。J2第2節以降、アンカーのポジションを掴んだ宮城について、「もう、代えの利かない選手。でも、宮城が試合に出ていることがうれしい反面、『オレもそれぐらいの存在にならなきゃな』って感じています」と率直に胸のうちの明かす。一方で開幕戦を思い返せば、新天地でいきなりスタメンデビューを果たした湯澤のプレーを、宮城はベンチで見つめていた。そのときはきっと、宮城の胸にうれしさとライバル心が混ざった、少し複雑な感情が去来していたに違いない。

もちろん、加入1年目から着実に試合出場を重ねている湯澤も、チームにとっては重要な存在だ。だが、いまは試合のたびに、「全然、ダメです」と自分への不満を繰り返している。本領発揮は、まだまだこれからだ。

「もっともっと、やれなきゃダメ。何回も相手をぶち抜きたい」。自身のプレーに求めるものは、小学生時代とまったく同じ。27歳となった“ドリブル小僧”がピッチ上で理想のプレーを描き出したとき、京都サンガは強力な上昇気流を乗ることになるだろう。

(文=川瀬太輔/エルゴラッソ京都担当)

TRUE STORY OF

YOSUKE YUZAWA

相手をぶち抜くことこそが存在価値



11 MF
湯澤 洋介

1990年12月31日生まれ。栃木県出身。栃木SC、水戸ホーリーホックを経て、今季より京都サンガF.C.に加入。キレのあるドリブルによる仕掛けを得意とするともに、ピッチを駆け回る献身的なプレーも特徴。
[Twitter]@yosukeyuzawa [Instagram]@yosuke.1231

ユザを紐解くQ&A



●京都と聞いて真っ先に思い浮かぶものを一言で
おき。

●以前に京都観光に来たことがあれば、その時の思い出話を
プロ3年目のとき、京都戦が後泊だったので次の日に観光をしましたね。
將軍塚のガラスの茶室を見に行って、『すげえ!』って思いました。

●髪型へのこだわりはある?
基本的にはセットしなくてもいい髪型が好きです。
ただ、ゲーム中は邪魔になるので、試合のときだけは髪の毛を固めます。

●趣味、最近ハマっているものは?
ゴルフを5年ぐらいやっていて、去年からはバス釣りをはじめました。

●好きな食べ物
鶏の唐揚げ。

●休日の過ごし方は?
この間のオフは嵐山と東大寺(奈良)に行きましたね。
せっかく京都にいるんだし、これからお寺巡りができるといいですね。

●京都で行ってみたいところ
金閣寺、銀閣寺は中学以来行っていないので、もう一度行ってみたいです。

●好きな女性のタイプ
美人系よりかわいい系。性格は思いやりがある子。腹黒くない子がいいです(笑)。

●自分の性格を自己分析してください。
お調子者のくせに、人から振られるとやりたがらないタイプ(笑)。

●試合に臨む時に必ずやるルーティンがありますか?
ルーティンは作らないようにしています。忘れると、ダメなときの言い訳にしまいそうなので。

●最近一番笑ったのは?
重廣が160リットルって1リットルのことですね?と真面目な顔で聞いてきたとき。

●タイムマシンに乗れるとすれば、どの時代(何年)に行きたい?
数百年後の未来に行って、湯澤家がちゃんと生き残っているのか確かめたいです。

●普段のファッションのこだわりは?
練習に行くときはジャージですけど、オフの日は切り替えたいタイプ。
私服はシンプルなジャケットが好きです。

プロフィール



あおき みなみ
青木 美奈実さん

ニックネーム／みなみ
所属大学／同志社大学 経済学部 4回生
誕生日／3月21日
趣味／マリオカート
Twitterアカウント／@misscd2016_AM



うめむら はるな
梅村 遥奈さん

ニックネーム／はるな
所属大学／立命館大学 法学部 2回生
誕生日／8月18日
趣味／書道
Twitterアカウント／@mcr2017_hu06

京都サンガF.C. 大学生PR大使

サンガキャンパス隊

2018シーズン活動開始★

サンガキャンパス隊は、2015シーズンから「学生の街・京都」の地域性を生かし、京都の大学生によってサンガのPR活動を行っています。

主な活動内容は…

- オフィシャル媒体への登場
- SNSでのPR発信
- ホームゲームイベントの協力
- 各種メディア出演 など



西京極のホームゲームでおなじみですね♪

そんなキャンパス隊に
新たなメンバーが
加わりました♡

はるなです!

立命館大学2年生!

ジャー

2

西京極でも気軽に
声をかけてくださいネ!

ふたりで力を合わせて
皆さまにサンガの魅力を
お伝えしていきますので
これからもよろしく
お願いします!!

3



京 岐 コ ラ ボ マ ツ リ

京都サンガF.C.とFC岐阜が2018シーズンに開催される両チームのホームゲームで行うコラボイベント。

歴史的にも縁が深い京都と岐阜。サンガファン、サポーターにとっても、かつてサンガで活躍した人たちが多く所属するFC岐阜との対戦は特別な一戦です。そして今年、ついに両クラブのコラボによるホームゲームイベントが実現! 名付けて「京岐コラボマツリ」。その第一弾が3月17日に西京極で開催されました。試合当日はサンガのマスコット「バー

サクン」「コトノちゃん」と岐阜のマスコット「ギッフィーくん」「ミナモちゃん」がスタジアムに登場したサッカーファミリーとの交流を深めたり、二人三脚で競争したりして会場を盛り上げたほか、京都×岐阜のグルメ共演、コラボグッズのタロットマフラーや岐阜のお土産「さるぼろ」の販売などが行われました。中でも盛り上がったのが、サンガキャンパス隊のふたりとFC岐

阜応援マネージャー・伊藤寧々さんによるミニトークショー。オススメご当地スタジアムグルメの紹介や、お互いの活動内容についてのトークなど、多くのファンが見守る中、トークに花を咲かせていました。このコラボイベントは次回、8月11日のFC岐阜戦(長良川競技場)でも開催されますので、ぜひアウェイ観戦に足を運んでみてはいかがでしょうか?

3月17日には
FC岐阜さんとの
コラボイベントに
参加しました!!



去年のイベント経験もあり、すっかりMCが板についたキャンパス隊の「みなみちゃん」(左)。初イベントに緊張する「はるなちゃん」(右)をうまくリードしていました。



「FC岐阜のチアだったのが応援のきっかけ。女子マネになってからもFC岐阜のことが好きになりました。今日は勝たせていただきます」と意気込む伊藤さん。



ハーフタイムのマスコットキャラ二人三脚対決。順調なスタートを切ったバーサクン&コトノちゃんチームでしたが、最後の最後で逆転を許してしまいました。



COCON KARASUMA
古 今 烏 丸



多彩な一品料理からフルコースまで
本流を行く中国料理をお楽しみください

出来立て点心を香港式ワゴンサービスで
実際に見て選ぶ楽しさをご堪能ください



老香港酒家京都
OLD HONGKONG RESTAURANT KYOTO

ご予約・お問い合わせ TEL.075-341-1800
営業時間 ランチ 11:30-15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:00-22:00 (L.O.21:00)
<http://oldhongkong-kyoto.net>

いろんな国や地域から来た サンガの選手たちが 「サインください」



サンガタウン城陽での練習見学の後は、「ふれあいロード」で選手たちが写真撮影やサインに応じてくれます。そんな時、外国人選手にはどんな言葉をかけたらいいの？ コトバくらべてみました！

アウトグラフィオ、
Autografo,
ポルファボール
por favor.

「ト」を強めに発音
するのがコトバだよ！

ウルグアイ
(スペイン語)

5 MF
マティアス・カセラス選手

直訳すると「サインお願いします」

アウトグラフィオ、
Autógrafo,
ポルファヴォール
por favor.

スペイン語とほぼ同じなので
一緒に覚えてね！

ブラジル
(ブラジル・ポルトガル語)

20 MF アレシャンドレ選手

싸인 해주세요
サイン ヘジュセヨ
ちなみに選手は「악수(アク수)」
写真は「사진(サジン)」。
日本語と似てるでしょ？

大韓民国
(韓国語)

27 GK
キム・チヨル選手

スペイン語は「V」と「B」の
発音を区別しないので、
日本人にも話しやすいよ！

9 FW レンゾ・ロベス選手

サインしとおくれやす〜

日本・京都
(日本語・京ことば)

もっと、MOTTO

結ぶ心

パニーズ京都SC
ゼネラルマネージャー
越智 健一郎さん

1974年生まれ。愛知県出身。2015シーズン、パニーズ京都SCのゼネラルマネージャーに就任。AC Gloria代表、京都精華学園高校サッカー部監督を務めながら、女子サッカーの魅力京都から全国へ発信している。

女子サッカークラブ、パニーズ京都SCはサンガと同じく京都を拠点としています。なでしこリーグが3部制になってから、パニーズは「明るく、ひたむきに」をモットーに、チャレンジリーグで戦ってきました。そして、ついに今シーズンからなでしこリーグ2部への昇格が実現。昨シーズン、西京極で行われたプレーオフ順位決定戦では、先に試合を終えたサンガファン、サポーターの方々がたくさんスタジアムに残って、熱い声援で選手たちを力強く後押ししてくれ、本当にうれしかったです。また、日頃のトレーニングでも、サンガの育成専用人工芝グラウンドを利用させていただき、とても良い環境でトレーニングできていることに感謝しています。

京都は「商売が難しい地域性」だと、よく言われます。京都の

人たちは「夢」になかなか食いついてくれなかったり、距離感が近い人にはあまり関心を示さなかったりという傾向は確かにあります。その一方で、自分が見込んだものに対しては一生懸命時間をかけて育てたり、義理堅い一面もあるのも確かです。そんな地域性に合った普及活動を模索するのも、私たちの使命だと考えています。現在、パニーズでは多くの人に応援していただくために、選手や監督がサンガのホームゲーム会場などでチラシ配りをしたり、ホームゲームではサインや記念撮影に対応したりと、スタジアムに来てくれた人との距離感を縮め、また次の試合も足を運んでくれるようさまざまな試行錯誤を行っています。選手にとって、試合に負けた後は悔しくてファンサービスをする気持ちの余裕を持つのは難しいかもしれませんが、それでもパニーズの選手・スタッフたちはファン、サポーターの皆さんとの交流の大切さを理解し、積極的に取り組んでくれています。

サンガは育成組織からトップチームに昇格をした選手や京滋出身の選手、京都の高校出身の選手が試合で活躍していますが、これも京都の人が応援したいと思う、強い動機になっているはず。京都は日本を象徴する街であり、世界的な知名度もかなり高い街です。そんな京都を拠点とするクラブが、地元の皆さんに認められ、愛されるようになれば、おのずと世界一価値のあるクラブになると、私は信じています。

パニーズにとって「なでしこ元年」となる今シーズン、「テクニカル」で「一度見たら、また見たくなる」パニーズらしいサッカーで一戦一戦勝利を目指すのはもちろんですが、「動員」においてもリーグ上位に行きたいと思っています。サンガファン、サポーターの皆さんも、同じ京都で頑張っているパニーズの試合も、ぜひ見に来ていただけたら幸いです。



【パニーズ京都SCホームゲーム日程】

2018プレナスなでしこリーグ2部

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
第2節	3月24日	15:00	伊賀フットボールクラブノース	西京極
第5節	5月6日	13:00	ニッパツ横浜FCシーガルズ	亀岡陸上
第8節	5月26日	14:00	ASハリマアルビオン	太陽が丘
第10節	9月2日	11:00	静岡産業大学磐田ボータ	亀岡陸上
第11節	9月9日	11:00	スフィーダ世田谷FC	太陽が丘
第13節	9月22日	14:00	オヒカワ川FC	太陽が丘
第14節	9月29日	16:00	岡山湯郷Belle	西京極
第16節	10月13日	14:00	愛媛FCレディース	太陽が丘
第18節	10月28日	13:00	ちふれASエルフェン埼玉	西京極

2018プレナスなでしこリーグカップ2部

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
第2節	4月7日	14:00	伊賀フットボールクラブノース	太陽が丘
第4節	4月21日	14:00	ASハリマアルビオン	太陽が丘
第7節	6月24日	16:00	愛媛FCレディース	西京極
第10節	7月14日	14:00	岡山湯郷Belle	太陽が丘

運営：株式会社グラフィック

京都の観光情報なら

京都いいところウェブ



京都いいところウェブ

<http://kyoto.graphic.co.jp/>

魅力的な旬の京都情報を発信する「京都いいところウェブ」。この春は、山科にある桜や梅の名所をはじめ、一緒に楽しみたい食事処や行事など、お花見に出かけたくなる春の情報をお届けします。



京都の地域情報なら

Kyoto ebooks



京都ebooks

<http://www.kyoto-ebooks.jp/>

京都府の各地域の広報誌やフリーペーパーが、電子書籍で読めるポータルサイトです。いつでもスマホでご覧いただけます！



Next Generation ～進化をみせるサングアカデミー～

育成年代の フィジカル コンディショニング

京都サンガF.C.育成部 アスレティックトレーナー 水口 涼太

みずくち りょうた…1979年生まれ、京都府舞鶴市出身。学生時代はサッカー部に所属し、高校卒業後もサッカーに関わりたそうと考へてトレーナーを目指し関東の専門学校へ。在学中に湘南ベルマーレユースの学生トレーナーとしても活動。卒業後、京都サンガのトレーナーに就任して、長年トップチームとアカデミーの選手たちを支えてきた。今季からアカデミー専任のアスレティックトレーナーとして育成組織の選手たちの身体づくりに関わる。

■怪我のケアだけでなく、 未然に防ぐためのアプローチを

今年から育成部に移って、アカデミーのチーム・選手に専任として関わるようになりました。怪我をした選手の応急処置やリハビリといったトレーナー本来の業務に加えて、練習の冒頭のウォーミングアップの指導も行っています。怪我をしてからの受身だけでなく、より選手へアクティブに関わって怪我をしにくい身体づくりをしたいという思いがあるんです。その為にはできることはたくさんある。いろんな考えや方法があって『これがベストだ!』という正解はないけれど、これよりは、こっちの方が確実(い)い!』というベターなもの科学的にも経験的にもわかってきています。

例えば練習前のストレッチ。昔は止まった状態で身体を伸ばす静的なものでしたが、今は動きながら筋肉に刺激を与える動的なストレッチの方が効果的だということが証明されています。そうしたものを僕たちは選択して実践し、選手たちに知識として覚えてもらうことで習慣化することを目指しています。怪



我の予防とパフォーマンスの向上は、同じベクトル上にあるんです。人間の機能をより効率化させる、機能的にすること。その中で選手がトップチームか、U-18か、U-15かによって度合いは変わってきます。

中学生年代のU-15は身体や神経系が発達する時期です。スピードやステップワークといった身体を早く動かすメニューなどで刺激は与えつつも、高度な領域になるとフォームが崩れたり、逆に怪我の要因になってしまうこともあるので、シンプルな内容を心がけています。高校生年代のU-18になるとパワーも付いてきて、さらに吸収力や理解度が高まっているので、ジャンプ系などの高度なメニューを取り入れています。

■なぜ闘莉王は空中戦に強いのか? "技術"の前の"運動能力"

今は小学生の頃から技術の習得が早いとされていて、ひとつの競技に絞ってプレーする傾向があると思います。もちろん"その競技に必要な技術"の習得は大事なんですけど、実はその前に"身体を動かす運動能力"が養われているかどうか前提となってくるんです。それがあるから、技術の習得がスムーズに行える。逆に運動能力が充分でないのに、例えばサッカーで同じ技術ばかりを磨こうとしても難しいケースになりがちです。ベースの部分がしっかりしていれば、成長期を迎えて身長が伸びて



も新しい体格でプレーするコツをつかみやすいし、怪我もしにくい。上手くてできないことによる精神的な落ち込みや意欲の低下も回避できるかもしれない。幼少期でたくさん身体を動かす体験をしておくことが、サッカーだけじゃなくてさまざまな競技につながるんです。

昔は公園で遊んだり、休み時間のドッジボールなどで培われていました。追いかけっこをすれば身体が走り方を覚えていくし、川で水切り(石を投げて水面で跳ね飛ばせる)をすれば石の選び方や回転のかけ方を工夫していきます。子どもはなかなか言葉で言っても伝わらないので、失敗してもいいから課題にチャレンジすることが大事なんです。水切りは野球の投げ方や、ボールへの力の伝え方につながる部分があります。サッカーで言えば、例えばバッシングはボレーシュートにつながるでしょう。キャッチボールでは相手の投げたボールの起動や早さから捕球するタイミングを予測しますが、それは空中戦でヘディングしたりGKがハイボールを処理する際に、タイミングをはかって自分のジャンプの最高到達点にあわせることに共通します。

闘莉王選手は空中戦に強いじゃないですか。それは身体能力だけではなくて、ボールが落ちてくるポイントに素早く入ることやジャンプするタイミングが優れているんです。それは彼が身に付けてきた運動能力ですよね。

今はそういう機会がどんどん失われています。逆にスマホやゲームで時間を使う子も多い。それを打破するために、今年からクラブとしてアスレティック・ディベロップメント・コース(通称:ADコース)というプログラムも立ち上げました。そうした活動も究極的には怪我を防ぐというトレーナー業務だと思っていますし、先ほども話したようにパフォーマンス向上にもつながるはずです。

僕たちの仕事は勝利に直結するものではないけれど、育成から積極的に身体づくりに関わることで勝利につながるものを築いていったり、クラブの価値を高めていけるはずです。自分自身でできることは限られていますし、みんなで同じアプローチができるようなクラブに発展していけるようにしていきたいです。

(構成=雨堤 俊祐)



SUPPORTED by maxell

Athletic Development Course

アスレティック・ディベロップメント・コース(通称:ADコース)、4月スタート!

ジュニア期に必要な身体的要素、
特に運動スキルを発達させる

サッカーのトレーニングは行わず、ジュニア期に必要な身体的要素、特に運動スキルを十分に発達させることにより、その後の成長期における怪我や慢性障害の予防となるとともに、サッカーを含めた各スポーツスキルの習得に貢献することができます。

対象/小学1～3年生

開催日時/毎週月曜日16:45～17:45/18:00～19:00

開催場所/サンガタウン城陽サフットサルコート



実施内容の詳細や
受講申込方法は
こちらにアクセス▶



THE NEW VALUE FRONTIER

KYOCERA

最強、躍動。

※1

※2

SEAWATER
P100F

SHOCK
PROOF

FREEZE
PROOF

新色レッド登場!

高耐久スマートフォン

TORQUE® G03

※1:米国防総省の調達基準(MIL-STD-883C)19項目に準拠及び京セラ独自の耐久試験2項目に加え高さ1.8mからの落下試験をクリア(詳細はauホームページ参照)したau初のスマートフォン(2017年5月10日現在、京セラ調べ)。※2:日本沿岸部を想定した海水で京セラ独自の耐久試験を実施。水深1.5mに約30分沈めても本製品内部に浸水せず、電話機の性能を保つこと。全ての海水耐久に対して保証するものではありません。無故障を保証するものではありません。

京セラ株式会社



平昌オリンピックでは女子カーリングが注目を集めました。
まあ男子たちは居酒屋で

▶カー娘の中で誰が好きか選べ合いがち♪

だったりしたわけですが。カーリングは二十年前の1998年、「ふなきい〜」発言で有名な長野オリンピックで正式種目に採用されてから徐々に知名度が上がってきた。知名度が上がるから、世の中にはオリンピック正式種目を狙うスポーツがたくさん存在するのである。東京オリンピックに向けてボウリングやサーフィン、スケボーなどの「学校にその部がなさそうな競技」が正式種目になりましたがどうとう平昌オリンピックでは「eスポーツ」の大会を五輪公認で行いました。「eスポーツ」とはいわゆるテレビゲームのことです！すでにアジア競技大会ではもうすぐ正式種目として採用しメダルを用意するとのこと。これからは俺はeスポーツでメダル目指すから高校に行かないよお母さん、だからマリオカートしていい？」なんて引きこもりながらもメダル獲る子もいるかも？もしくは筋金入りのゲーマー次長課長井上さんがメダル獲るかも？

IOC(国際オリンピック委員会)あるある

▶スポーツ人口が激減してるから

若者人気のある競技を優先して正式種目にしがち♪

何が言いたいのかというと、任天堂のお膝元、京都のチームとしてサンガの選手の方皆さんもマリオカートやスプラトゥーン、ゼルダの伝説などゲームを一生懸命やり、判断力、視野、チームワークを広げてはいかがでしょうか？

レイザーラモンは4/29(日)よしもと祇園花月本公演に出演します！

そして、4/9(月)~5/31(木)の平日の本公演 (GW特別興行期間4/28(土)~5/6(日)は除く) は滋賀県及び奈良県にお住まい、お勤め、ご通学の方がお安くご観劇いただける「滋賀割・奈良割キャンペーン」を実施します。(当日要証明書) 詳しくはよしもと祇園花月HPで!

<http://www.yoshimoto.co.jp/gion/>

よしもと祇園花月

検索

こちら スクールコーチです!!

やまコーチ



普及部 コーチ

※U-15 GKコーチ兼務

山口 隆史

(やまぐち たかし)

指導者になったのは、大学時代に自分の出身である紫雲クラブのコーチになったことがスタートでした。小学生から中学生までを担当し、サッカーを指導する原点になりました。現在の同僚・正岡望世コーチも彼が小学生の頃に指導していたんです。現在は、サンガタウン城陽会場で幼稚園年長から小学校高学年、GKスクールとともに、U-15 GKコーチも兼任しています。低年齢層のスクール生に対しては、何よりも身体を動かしたり、スポーツをする楽しさを伝えることを大切にしています。また、ミスは恐れず、どんどんチャレンジしてほしいですね。私がスクール生に対して大事にしていることは、「感謝の心」「謙虚な心」「思いやりの心」「こころ」を重視し、スクールを通して「やさしさ」を持ってほしいと思っています。スクール生育成コーチの醍醐味は子どもがサッカー選手として成長していく過程を間近にみられることです。地域の子どもたちにサッカーの楽しさを伝えていき、京都サンガを愛してもらえるように普及部コーチたちで頑張っていきたいと思っています。



【無料体験実施中!!】 みんなで一緒にサンガでサッカーをして、無限の可能性を広げよう!

サッカーキッズチアスクールに関するお問い合わせは
京都サンガF.C. スクール事務局まで

TEL.0774-55-7621



サンガつながり隊 よっしいコーチの

みんながつながり隊っ!!

子どもはもちろん、大人も育てる「オープン・クエスチョン」

「オープン・クエスチョン」という言葉をご存知ですか? 簡単にご説明すると、「今日の練習は楽しかった?」→「うん」、「ごはんにする?それとお風呂にする?」→「ごはんにする」という感じで「Yes」「No」のような2択をさせる質問を「クローズド・クエスチョン」と言います。これに対して「オープン・クエスチョン」とは、「What?」「Why?」「How?」など、いわゆる「5W1H」で聞けるもので、「Yes」「No」では答えられないような質問方法を指します。この「オープン・クエスチョン」、実は考える力を育んだり、コミュニケーションを豊かにする、素晴らしいもののなのです。

①「Yes」「No」だけで返事が終わらない問いかけをしてみましょう!

小さな子ども対象のイベントなどで、「みんな、今日は楽しかったかな?」「楽しかった〜!」というようなやりとりがよくありますよね? イベントの盛り上げを考えると決して悪いものではないのですが、「オープン・クエスチョン」なら「今日の練習はどうだった?」→「楽しかった?」→「何が楽しかった?」→「紅白戦でゴールできたのが楽しかった!」...というように、次々と質問が派生し、子どもの情報や考え方をたくさん引き出すことができます。一方、子どもも「うん」「ううん」と条件反射的に答えて終わるのではなく、考えを整理したり、言葉を選んだりしながら答える必要がある、「考える力」が自然と育ちます。

②子どもの答えを評価・否定せず、まずは受け止め、認めてあげましょう!

時には「本当にそうなのかな?」と感じる答えが返ってくることもあるかも知れません。でも、「今日は頑張ったたくさんシュート打ったよ」という子どもの答えに疑問を持って、「もっといっぱいシュートチャンスあったでしょ?」と評価したり、「見てたけど、そんなにシュート打ってた?」と否定したりするのは、「頑張ったんだ!」とが「おーいっね」と、まずは受け止めて(飲み込んで)あげてください。それによって、子どもは「自分の話を聞いてくれるんだ」という安心感を得られるのです。あくまで話しやすい空気を常につくってあげるためのことだと考えてください。何から何まで受け入れようとする(信じようとする)と、こちらが精神的に辛くなってきますからね。

③「オープンクエスチョン」は子どもの「考える力」、大人の「待つ力」を育みます!

「オープン・クエスチョン」で物事をたずねられると、しっかり考えてから答える必要があるのですが、返事が返ってくるのに時間がかかることがあります。でも、そこで大人が答えを誘導するようなことはせず、返事を待ってあげてほしいのです。なぜなら、その間、子どもは一生懸命に返事を考えているのでしょう。本当に大切なのは「答え」ではなく、自分の力で「考える」という過程です。スポーツも同じですね。勝敗という結果ではなく、「プレーする」あるいは「観戦する」こと、つまり過程に楽しみの本質がありますから。

よっしいの アドバイス

「どうだった?」
という問いかけを
習慣化するだけで
会話が増えますよ!



福中 善久 (ふくなか よしひさ)

1981年5月14日生まれ。奈良県出身。大阪YMCAで幼児から小学生を中心にサッカーをはじめ、さまざまなスポーツやキャンプの指導にあたった。2013年からサンガ普及部コーチ、2014年から「サンガつながり隊」コーチとして活躍し、京都府内の小学校を巡回して子どもたちに自分で考えて行動できるメニューを実践。身体を動かすことの楽しさや、仲間を思いやり協力し合うことの大切さを伝えている。

おひとりさまでの
参加も大歓迎!!

「個サル」大好評開催中!!



「個サル」とは「個人参加型フットサル」の略称で、その日に集まったメンバーでフットサルを楽しみます。これからフットサルを始めたいと思っている方、チームに所属してないけどフットサルを楽しみたい方、ぜひお気軽に参加してください!!



みんなでゆる〜くエンジョイ! エンジョイクラス

毎週金曜日 20:00~22:00
毎週土曜日 18:00~20:00
料金/男性¥1,000、女性¥800

初心者・女性集まれ! 初心者クラス

毎週水曜日 19:30~21:00
毎週木曜日 20:00~21:30
料金/男性¥1,000、女性¥800

詳しくはサンガフットサルパークホームページまで!!

SANGA FUTSAL PARK
サンガ フットサル パーク

〒610-0121 京都府城陽市寺田大谷141-1
ご予約・お問い合わせ: 0774-58-0069

平日 10:00~24:00
土日祝 8:00~24:00
月曜休

★駐車場完備



<http://www.sangafutsalpark.jp>

やわらかなコクが続き、
ゆっくり楽しめる
アルコール7%の
ビールです。

2018年4月17日(火) 新発売
アサヒグランマイルド



アサヒビール京滋支社は「京都サンガF.C.」を応援しています。

【注】飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリヤシクル。① すべては、お客さまの「うまい」のために。アサヒビール株式会社 (お酒)

Next Generation ~進化はサンガアカデミー~

サンガアカデミーの
2018年を展望！

昨年から共に新体制となったU-18とU-15。前者はJユースカップを制して日本一のタイトルを獲得し、後者も激しい真剣勝負の中でさまざまな経験を積んだ。今年はどうようなシーズンが待ち構えているのか。サンガの未来を支えるアカデミーの2チームを展望する。

取材・文＝雨堤俊祐

U-18 昨季をベースに、さらなる発展を！



高校生が所属する京都サンガF.C.U-18は、主に3つの大会が見所となる。年間を通じて行われる高円宮杯U-18サッカーリーグでは、最上級カテゴリーとなるプレミアリーグに参加。全国でトップクラスの20チームが東西10チームずつに分かれる大会方式により、昨年はEASTリーグに所属したが、今季はWESTリーグに復帰して西日本の好敵手たちと戦うことになる。

その合間を縫って行われる短期決戦の大会として、夏のクラブユース選手権と冬のJユースカップがある。前者は夏の過酷な環境や連戦となる過密日程の中で総合力や選手層が問われる。後者はシーズン終盤に行われるトーナメント方式の中で、チームや個人の総決算の舞台となる傾向がある。特に卒団間近の3年生にとっては、強い思いで挑む大会だ。

サンガU-18は昨年、プレミアリーグEASTで6位。これまで対戦機会がほとんどなく、情報も少ない東日本の強敵たちとのゲームを粘り強く戦い、長距離移動ばかりとなったアウェイゲームの遠征にも選手たちは適応していった。そうした経験を積み重ねて、冬のJユースカップではFC東京、広島、G大阪といった強豪を次々と打ち破って16年ぶりに優勝。その決勝戦のスタメン8人が残る今季も活躍が期待される。チームスタイルはタイトル獲得のキーワードにもなった“スーパーハードワーク”。攻守の切り替えが早く、全員が労を惜しまない運動量で最後まで走りきること勝利を目指す。キャプテンのDF江川慶城(3年、立命館宇治高校)は「僕達の特徴を出して戦います。先輩方から継承してきたものをさらに発展させて、後輩たちへ何かを残したい」と熱い思いを語っている。

高円宮杯 JFA U-18サッカープレミアリーグ 2018<WEST> 日程

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
第1節	4月8日	15:30	東福岡高校	キンチョウ
第2節	4月15日	15:00	セレッソ大阪	東城陽G
第3節	4月21日	11:00	米子北高校	米子陸上
第4節	4月28日	14:00	アビスパ福岡	福岡フットボールセンター

5月6日(日) J2 第13節 京都サンガF.C.×レノファ山口FC戦の後に
開催決定！(入場無料) プレミアリーグ第5節 ※キックオフ時間は未定です
京都サンガF.C. × 阪南大学高校

Pickup Players

福岡 慎平
Shimpei FUKUOKA

MF



2000年6月27日生(3年)
奈良県出身
※U-12SPコース、U-15出身

中盤を支える技術、運動量、戦術眼

総合力が高いMFで、守備ではチームメイトと連動したプレッシングや球際の粘りでボール奪取を狙い、攻撃に移れば組み立てやチャンスメイクで貢献。中盤のバランスから配給役までさまざまな役割をこなすことができる。昨年は世界大会に挑んだU-17日本代表で10番とキャプテンを任された。今季はトップチームにも二種登録され、さらなる活躍が期待される。

上月 壮一郎
Soichiro KOZUKI

MF



2000年12月22日生(3年)
京都府出身
※U-12SPコース、U-15出身

"00ジャパン"屈指のアタッカー

180cmを超える体格から繰り出されるダイナミックなドリブルを武器にサイドを打開し、ゴールを目指すアタッカーだ。福岡と同じく、昨年は2000年以降に生まれた選手で構成された“00ジャパン”と呼ばれるU-17日本代表で活躍。その後も年代別日本代表に継続して召集されており、国際経験も豊富だ。強敵や苦境にも下を向かず挑んでいくメンタリティーも彼の魅力のひとつ。

U-15 成長を促して未来へつなげる



中学生が所属する京都サンガF.C.U-15もU-18と同様、3つの大きな大会が主戦場となる。年間を通して行われる関西サンライズリーグ、夏のクラブユース選手権、冬の高円宮杯全日本ユース(U-15)選手権だ。また1年生にとってはU-13年代の大会として、ヤマトタケルリーグ(関西)がある。

リーグ戦はU-18と違って全国リーグが存在せず、関西で活動するチームとの対戦となる。かつてトップチームで活躍したメンバーが今シーズンもコーチングスタッフを務め、主に3年生を手島和希監督、2年生を小原昇コーチ、1年生を美尾敦コーチが担当する。今年はリーグ戦で開幕から2勝1分と好発進を見せている。選手たちは「試合の入り方がよく、先制点を取れている」(DF植田陸斗)と好感触を口にしつつも、「チャン

スを決めきる力をもっと必要。最後まで全員で戦いさけるチームにしたい」(MF遠山悠希)と更なる成長も誓う。長いシーズンの中ではさまざまな状況に遭遇するが、そうした試合を戦い抜くことがリーグ戦の難しさでもあり、醍醐味でもある。

サンガアカデミーが目指すのは、攻守に主導権を持って戦うサッカー。U-12 SPコースの小学生からU-15、U-18と継続した指導により選手の成長を促す。また、U-15は次のステップにつなげていくとても大切な準備期間でもある。この年代では、サンガアカデミーの目指すサッカーをベースに、さまざまな経験を積み重ね未来へつなげていきたい。

高円宮杯JFAU-15サッカーリーグ2018関西 サンライズリーグ 日程

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
第4節	4月7日	10:00	RIP ACE	J-GREEN堺
第5節	4月15日	12:15	セレッソ大阪	奈良フットボールセンター
第6節	4月22日	10:00	セレッソ西	宝ヶ池
第7節	4月28日	12:15	奈良YMCA	J-GREEN堺

2018関西U-13ヤマトタケルリーグ 日程

節	開催日	キックオフ	対戦相手	会場
第1節	4月28日	9:30	ヴィッセル神戸	下鳥羽G

Pickup Players

遠山 悠希
Haruki TOYAMA

MF



2003年11月6日生(3年)
京都府出身
※U-12SPコース出身

存在感を高めるU-15の主軸

攻守両面に関わることのできるMF。ボールを持って自ら仕掛けたり得点に絡むだけでなく、サイドへの展開など攻撃の鍵を握る存在だ。成長期であるジュニアユース世代は学年間の能力差がユース世代よりも大きい。その中で遠山は中学1年生の途中から上級生に混ざってピッチに立っていた。3月にはU-15日本代表にも選出されている。

植田 陸斗
Rikuto UEDA

DF



2003年4月14日生(3年)
京都府出身
※U-12SPコース出身

頼れる期待のDFリーダー

1対1の対人守備やインターセプトに優れたセンターバック。1年生、2年生と各年代のチームでキャプテンを務めてきて、最終学年となった今年も引き続きキャプテンに任命された。「サンガU-15は一人ひとり個性があって面白い。ピッチの外で楽しく、サッカーでは団結して戦える」(植田)というチームを引っ張る。

次号

SANGATIMES 2018年5月1日発行予定

選手インタビューやホームタウン企画など、盛りだくさんでお届けします!!

京都サンガF.C. オフィシャルフリーペーパー「サンガタイムズ」Vol.62

2018年4月1日発行

企画・ディレクション／京都サンガF.C.
発行／株式会社京都ハルバルサンガ
〒600-8009京都府京都市下京区四楽通室町東入番谷町 87
ケイアイ興産京都ビル

印刷／株式会社グラフィック

※本誌の無断複写(コピー)、転載は、著作権法上の例外を除き
固く禁じられています。