

2025

10月

GOAL

発行：フォルトゥナSC事務局 発行日 2025年10月15日

ふおるとなニュース

クラブハウス：〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪1230-1

高円宮杯山梨県予選&高円チャレンジカップ開幕

2025年度 高円宮杯JFA第37回全日本U-15サッカー選手権大会
山梨県予選

18日(土)決勝戦！

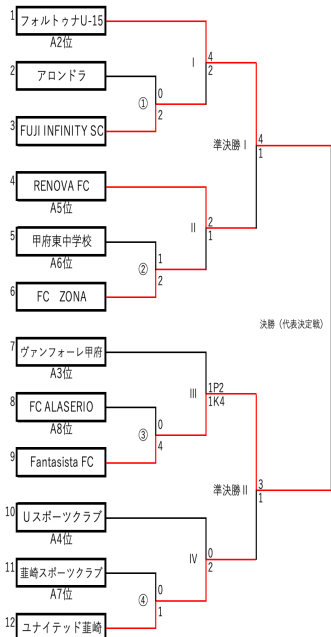
チャレンジカップは19日に準決勝

1回戦 9/27(土)
10/4(土)
10/5(日)

2回戦 10/11(土)

準決勝 10/13(月)

決勝 10/18(土)



9月下旬から開幕した、高円宮杯山梨県予選。我々フォルトゥナは、U-15県リーグの結果でシード権を獲得。10月11日の2回戦からスタート。初戦はFUJI INFINITY！このような大きな大会は初戦がかなり難しいと言われる。ただ選手たちは普段のパフォーマンスをしっかりと発揮し、フォルトゥナらしいプレーをし続けてくれた。結果は4-2と勝利。そして準決勝のRENOVA戦。2回戦とは違い、選手たちの動きが悪く、中々チームとして流れを持って来れない。それでも個人の能力で相手チームを圧倒。課題はあるが決勝の舞台へ駒を進めることができた。18日(土)には2連覇と関東大会出場がかかる大一番の決勝戦を控えている。決勝カードは昨年度と同じくファンタジスタ。フォルトゥナの歴史に新しい1ページを27期生の皆が必ず作り出す！！チャレンジカップも2連覇をかけ準決勝でアメージングセブンズと戦う。アベック優勝もチームとしては狙っていききたい。フォルトゥナファミリーの熱い応援も会場へ届けよう！！！！

U-10内藤ハウスカップ開幕

2025第7回内藤ハウスCUP山梨県U-10サッカー大会

パート	チーム名	Hパート				勝	分	負	得点	失点	得失	順位
		フォルトゥナSC	ユナイテッド山梨FC	双葉SSS	石和SSS							
8	フォルトゥナSC		4-0	7-1	-							
19	ユナイテッド山梨FC	-		2-0	2-0							
30	双葉SSS	0-4	-		3-2							
41	石和SSS	1-7	0-2	-								
52	ハッセルグランドFC	-	0-2	2-1	-							



きました。担当の藤島コーチからも、日頃のトレーニングから厳しい要求があったり、U-11に向けてサッカーに取り組む姿勢の改善も含めて通年通して活動しています。ゴールデンエイジの彼らはまだまだ発展途上。この大会への注目もぜひよろしくお願いします！！

U-10の主要大会である、内藤ハウスカップが10月12日に開幕。予選リーグ1日目を行い、2勝し幸先の良いスタートを切りました。U-9からU-10に上がり様々な交流戦や、リーグ戦を通して成長を続けて

諦めない気持ち

勝負事とは、最後まで何が起こるかわからないから面白い。勝っているゲームでも、負けているゲームでも最後のホイッスルが鳴るまで勝負は続く。どんなに厳しく辛い練習でも、たった一つの勝利のための過程である。最後に勝って笑いたければ、日頃の習慣から何事からも逃げない！諦めない！目の前の勝負を投げ出さない。諦めなければ結果はついてくるものである。

サッカーノートを書くことは必要なの？

サッカー選手として成長するには、試合や練習だけでなく、日々の取り組みの振り返りをすることが大切です。その際に活用できるのがサッカーノートです。サッカーノートとは、日々の練習や試合の記録、プレーの振り返りや感じたこと、課題などを記録する日記のようなものです。練習内容やコーチからのアドバイス、個人的に感じたことなどを書き込むのが一般的となっています。また、プロとして活躍する選手たちの中でもサッカーノートを利用している人たちは少なくなく、中村俊輔選手や本田圭佑選手がサッカーノートを書いていたことは有名です。

サッカーノートを書くことのメリット

①その日の振り返りができる

練習内容やアドバイスを書き残しておけるため、忘れることなく振り返ることが可能になります。アドバイスを踏まえて練習や試合に取り組めれば、選手としての成長スピードもアップするでしょう。良いプレーの再現性も高くなるはずです。

②課題が明確になる

自分の課題が明確になります。できなかったこと、もっとスキルアップしたいことを記録し、練習前にチェックしておけば、その日の練習で行うべきことははっきりとするため、練習に対する意識も高まるでしょう。

③自分自身の成長記録になる

数年前のサッカーノートを見返したとき「あの時はこんなことに悩んでいたのか」「今ではこのプレーは得意なプレーになっている」など自分の成長を確認することもできるでしょう。

★書くときのポイント★

①継続して書く

とにかく継続して書くことが大切です。「今日は眠いから書かなくていいや」となると、ノートを見返した時に前回の練習で何ができたのか、こういったアドバイスを受け、次の練習では何を意識してプレーするのかといったことがわからなくなります。何ページもびっしりと書く必要はありませんが、練習や試合のたびに必ずノートを書くようにしてください。

②ネガティブな内容ばかりにならないように

サッカーノートを書いていると、ネガティブな内容が多くなることが少なくありません。もちろんできなかったことや反省点は記録しておくべきですが、その日の試合や練習でうまくできたことも少なからずあるはずです。悪いことばかりを書き込むノートになると、書くモチベーションも上がりません。ネガティブな内容だけでなくポジティブなものも書きましょう。

③ノートはなんでもOK

★知っ徳★“捻挫のアイシング”

捻挫のアイシングは、**受傷後30分以内に始め、患部が感覚を失うまで20分以内冷やします**。その後、**約1～2時間おきに、2～3日間、この「20分冷やして1～2時間休む」を繰り返すこと**で、**炎症や腫れを抑えます**。凍傷を防ぐため、保冷剤や氷にはタオルなどを当てて直接肌に触れさせないように注意しましょう。

2026年度新U13セレクションを開催！

10月19日（日）に3度目となる新U-13のセレクションを実施いたします！山梨県で育成といえば“フォルトウナ”！ジュニアユース年代でどこよりも多くの経験をし、多くの学びができるのはここフォルトウナサッカークラブです。中学3年間だけでなく、その先の出口（進学先）についても選手に合わせて様々な選択肢を与えてあげられるのも私たちの強みの一つです！現小学6年生のみなさん、さらなる上のステージで活躍したいと考えているのであれば、是非一緒に成長していきましょう！

【詳細】

■10月19日（日）16:30受付開始 17:00～19:00

■会場：フォルトウナ・アルプス・プラッツ

【事務局だより】

要確認！

□ 会費口座引き落としについて

11月の会費を10月27日（月）に引き落としを行います。通帳の口座残高のご確認をお願い致します。

□ 登録情報の変更について

メールアドレスや住所等の変更がございましたら、事務局までご連絡をお願いいたします。

□ 10月の5週目休みについて

10/29.30.31は5週目休みとなります。