

2026 秋

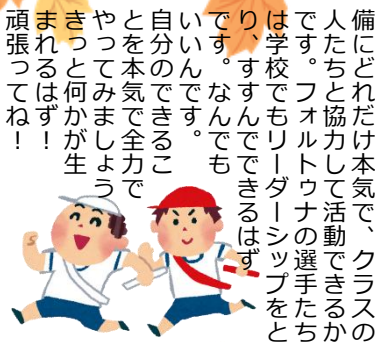
食欲の秋・身体作り

大会、それも重要な大会が、間近にやってくる。・U15は高円宮杯・関東リーグ後期、U14はLALIGA、U13は県リーグ後期、U12は全日本少年大会、U11はちびりん、そしてU10は内藤ハウスカップ、Vogel U15は、県リーグ、過去には全大会制覇（優勝）した年もあったなあ！と過去を振り返りながら、今年もやってこれそうなる予感。・それその目標を達成するためには、まずは「身体作り」そのためには、「成長に必要な栄養+運動に必要なエネルギーを毎日とること」が大切！スポーツの中でもサッカーは運動量がかなり多い、フォルトゥナのスタッフは妥協させないから、休めないでしよう！？頭も身体も！なのに食事の量が少ない選手が多いと感じます。日常からきちんと食べないから、夏休み前のハーフクラブの食事で、夏休みのハーフクラブの選手が多いのに、みんなとにかく毎日きちんと、朝、昼、晩と食事をとりましよう、特に朝ご飯は絶対抜かないでね、お父さん、お母さんの家事負担も大きいですが協力よろしく願いたいと思います。では、何を食べたら良いか、簡単に説明するよ

基本は、次のとおり
主食…ごはん、パン、麺
主菜…肉、魚、卵、豆類
副菜…野菜、海藻
乳製品…牛乳、ヨーグルト
果物…ばなな、みかんなど
主食はエネルギー、主菜は筋肉、副菜は体調・成長を支える、乳製品は骨づくり、果物はビタミン、とそれぞれに役割がある。そのなかで一番重要なのが「炭水化物」のごはんなんだ！詳細はまた資料配布するので参考にしてくださいね！！
食事は身体作りに重要だけでなく、頭の回転、思考力・集中力にも影響するよ、強度高いプレー、そのなかで状況を認知し、判断・決断する、その思考力もサッカーではすごく重要！だからそのためにも食事は一番大事、食事の練習の一つとして今日から頑張ろう！！

運動の秋、運動会

学校では9月10月運動会、学園祭の時期ですね。サッカーをやっている選手たちにとつては、学校で存在感を表現するチャンスですね。特に1位を獲れと言っているのではありません。運動会・学園祭本番に向けて様々な準備があります。その準備にだけ本気で、クラスの人たちと協力して活動できるかです。フォルトゥナの選手たちも学校でもリーダーシップをとり、すすんでできるはずですよ。なんでもいいんです。自分のできることを本気で全力でやってみましょう。きつと何かが生まれるはず！頑張ってくださいね！



10月3日低学年教室

10月10日低学年サッカーパーク

低学年コースの活動プロジェクト
9月上旬に開催したU7・8の活動、ご参加ありがとうございました。サッカークラス、カーパークそれぞれにクラブ以外の子ども達も参加してくれた。クラブでは低学年の活動に力を入れ、3年、5年先を見据えて指導しています。10月も両活動を開催します。クラブ以外の子ども達の参加募集しています。どうかお友達誘って参加ください。

←サッカー教室の状況
サッカーパークの状況↓



フォルトゥナ U7・U8 FOOTBALL DAY
みんなが楽しむスペシャルサッカー教室

初心者大歓迎!

参加無料 低学年サッカー大会 **サッカーパーク**
その場でチームをつくって、みんなでゲームを楽しもう!

サッカーが子どもに良い3つの理由

- 運動能力の土台づくり
走る、止まる、方向を変える。多様な動きを楽しむ身につけてます。
- 自信とチャレンジする力
「できた!」を積み重ね、一歩踏み出す気持ちを持てます。
- 協調性と思いやり
仲間とプレーしながら、開け方やルールを学びます。

秋の交通安全週間2026

9月21日~30日



横段歩道の渡り方、自転車、
乗り方、普段、きちんと交通規則を守っていますか？ 学校の行き帰り、プラッツへの自転車での走行、事故にならないようにしてください。自分は気を付けていても「もらい事故」もあります。だからどうにもならないのではなく、自分自身を守るためにも、ちゃんと交通規則を守りましょう。自転車乗車時の携帯もNGです。音楽聞いて走るのも、周りの音が聞こえずかなり危ないよ。お父さんお母さんからも注意をお願いします。

フジパンCUP第50回関東U-12サッカー大会



9月5日6日2日間、千葉県成田市で開催された。フオルトゥナU12は山梨県の第2代表で参加、関東の舞台で大暴れました。ただ、全農杯（ちびりん）の関東大会もベスト8で闘ったアントラーズつくばに接戦の末に敗退、目

関東ベスト8進出

標の決勝の舞台には立つことができなかった。
『夏の集大成で優勝を目指して臨んだ、予選も厳しいグループであったが1位で通過アントラースつくば戦では、開始早々の何度かのチャンスにネットを揺らすことができず、良いリズムに乗れなかったのは残念だった。このあとと全日本少年大会がある。今回の課題を改善し、2か月後にはまた違った選手たちになるよう頑張りたい』梶野Cよりみんなで応援しましょう！
クラブ公式HPも参考にして。



第5弾

チーム紹介

★
U
11
★


 今回の、小学5年生
 にフォーカス、11月に行われるちびりん大会に向けてただいま絶賛強化中、1年前のU10での内藤ハウスカップでは決勝戦でV.F.甲府を破って優勝している、それから1年、どのチームもチャレンジして回る戦いに打ち勝つため毎回の活動に努力を重ねています。担当しているのは、新井コーチと皆川、選手たちはとても元気が良く、良い意味で自分自身のプレーを持っている選手が多い。ただそれがうまくいかない方向に矢印が向くと、俺が俺が”



になり、幅もないコンビネーションにもなってしまう：そうならないように今はそれぞれの

もないコンビネーションでしまう。そうなのはそれぞれのストロークを引き出せるような声掛けをしている（皆川）

新井コーチから『個性的な選手、そしてバウフルなエネルギーを持った選手が多く、学ぶ姿勢は高く毎練習で何か獲得しようとする姿が



上段左から、細沼慶大君、中村太陽君、村松輝飛君、杉山優羽空君、平出大君、新井楓人君、塚原雄太君、藤巻桔京君、清水天満君、山中瑤太君、望月七智君、寺崎タオ君、大森淡也君、青地路叶君、下段左から、岩下真啓君、志村凌君小野稔聖君、原蒼君、大橋一輝君、飯久保圭人君、一ノ瀬虎乃介君、当日休みの亀井翔羽君の22名です



「びりん全農杯に
向けて、個々の
向上、チームの
向上に必死に取
り組んでます」
遠征のバスの中
ではうるさすぎ
ている怒られて
いる選手たち
ですが、とても
いいやつばかり
です。

【事務局だより】

要確認！

□ 会費口座引き落としについて

10月の会費に限って10月5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。引き落とし不能にならないようご注意ください。

□ 住所変更、連絡先の変更などなど

住所変更、学校の転校、連絡先の変更などなどありましたら事務局へお届けください。

□ 9月の5週目休みは？

今月のご調目休みは、9月29日（火）30日（水）

人と人を結ぶ絆
株式会社 正運



株式会社日測



 Career Pocket

A/L/P AKAO LIFE PROJECT Co., Ltd.



募集中

山梨交通

 伊藤園

よろこびがつなぐ世界へ
 **KIRIN**

**TACHIZAWA
PAINTING
CO., LTD.**

BOA SORTE
ポアソルテ

 三栄工業株式会社

プラッツ広告・クラブ支援スポンサー募集

さらにクラブの活動の質の向上、そしてクラブ運営のための人材確保にご協力ください。詳細は事務局（担当：藤島）です。