

Wai.Van.

ワイヴァンマガジン

2018 5 月号

vol. 03

スポーツとカルチャーが生活の中に自然と溶け込み、輝く自分に出会える情報誌

Kariya high school soccer club

[巻頭特集]

サッカーどころ刈谷の歴史を知る

刈谷高校サッカー部紹介

シーバー病についてと予防法

子どもの成長を支える食事のポイント

気になる近所のお店特集!

愛情たっぷり手作りお弁当紹介

ワイヴァンサイレントカップ

ワイヴァンデー

唐衣 着つつなれにし つましあれば はるばる来ぬる 旅をしぞ思ふ

(伊勢物語 カキツバタ折句)

「かきつばた」の五文字を句頭に配して詠んだ名歌。

平安時代の歌人「在原業平」が八橋（現在の知立市八橋町）に立ち寄った際、旅の心を詠んだとされる。

八橋は京と鎌倉を結ぶ街道の宿場として鎌倉期からその地名が見え、多くの旅人がこの地を通ったとされている。





伝統の赤ダスキ。
刈谷の矜持を胸に挑む戦い



刈谷高校サッカー部監督
佐野 朋生 (刈谷市出身)

【学歴】
富士松北小学校、富士松中学校、刈谷高校、
鹿屋体育大学

刈谷で生まれ刈谷で育った生粋の「刈谷っ子」。39歳の青年は多くの経験を積み上げ、10年前に母校のサッカー部に再び身を預け、指導者としてさらなる高みを目指す。質問に対しても明確な答えを持ち、現状に満足することなく将来を見据えた考えを持つ。100年を迎える伝統校として全国大会出場という大きな目標を掲げ、過酷な道のりに果敢に挑む2018年の刈谷高校サッカー部に注目。

今久保 百周年の節目。今年のサッカー部の目標をお聞かせください。

佐野 創立八十周年の時に僕は刈谷高校へ赴任となりました。その時も高校サッカー選手権大会全国大会出場を果たし、創立九十周年にもインターハイ(全国高等学校総合体育大会)出場など刈谷高校サッカー部は節目で力を発揮してきました。今年はその中でも最も大きな節目なので全国大会出場を何としても勝ち取りたいと思います。

今久保 目標達成の為に特別に強化している部分や取り組みはありますか。

佐野 今までと同じように練習を積み重ね「刈谷らしさ」がさらに良くなるよう磨きをかけていきたいと思っています。特別にここを強化しているというものはありません。今年の新人戦でこのチームは愛知県の決勝まで進みました。この結果で選手たちにも「出来る」という自信が芽生え、これまでにないいい雰囲気ですタートできています。

今久保 具体的に刈谷らしさとは何か教えてください。

佐野 チーム十一人で連携しボールを保持し攻撃面で常に主導権を握りながら試合を進めていくのが刈谷高校のサッカーです。現在ではよく耳にするスタイルですが、これが刈谷の伝統的スタイルだと信じています。理想は常に高いところに置くようにしています。今では僕たち刈谷のサッカーを目指し入学を希望してくれる選手も多くなりました。

今久保 近年は県内で常に上位を維持されています。チームを作り上げていく上で大切にしている考え方があれば教えてください。

佐野 数年前に刈谷スタイルの完成形と言える年代があり誰もがその力を信じていました。

決して過信があったとは思いませんが、全国大会出場には手が届きませんでした。チームとしては申し分なかったのですが、勝ち抜くための決定打が欠けていたと思います。今僕が思うチーム作りは、理想とするスタイルの中に個性をどのように落とし込み、調和を生み出せるかが重要と考えます。自分たちより強い相手、様々なサッカーのスタイルの相手と練習試合を組み状況対応力を高め、刈谷の強みがどのような相手、場面においても発揮できる力をつけることが大切だと考えています。

今久保 ここ数年愛知県では県外の高校へ進学する選手が多いようですが。

佐野 多くの有能な選手が県外へ出て行くという現状はそこに魅力があるからだと思っています。しかしこの三河の地域にもその魅力を生み出せる大きなパワーを秘めているのではないのでしょうか。少年から大人全てのカテゴリーがもっと繋がり、サッカーどころと言われるこの地域の魅力を作り出す努力が必要だと思います。

今久保 最後に刈谷高校の魅力教えてください。

佐野 「伝統です」僕は小学校二年生の時すでに刈谷高校へ行こうと決めていました。当時僕のクラスの担任だった原田佳代子先生に「サッカーをしたいなら刈谷高校へ行きなさい」と言われました。その時は伝統を意識してはいませんでしたけどね(笑)。刈谷高校創立百周年の今年、姉妹校として提携しているイギリスの超名門イートン校のサッカー部と記念試合が計画されています。サッカー発祥の地の名門校との試合で今後海外へ出てチャレンジするような生徒も出てきて欲しいですね。全員一丸となって百周年の記念すべき年に全国大会出場を成し遂げたいと思います。

刈谷市の皆さま、応援よろしく申し上げます。

しっかり食べて、健康な1日のスタートを 子どもの成長を支える食事のポイント

至学館大学の特別研究員で様々なプロスポーツ選手や企業で栄養士の仕事をされておられる、森田有貴先生にお話しをお伺いしました。

森田先生は、愛知県でもまだ数名しか取得されていない公認スポーツ栄養士という資格をお持ちになられています。また、至学館大学ではアスリート向け食トレアプリ「food coach」の作成中で、気になる方は「SNST」と検索してください。

ワイヴァンFCでも2018年2月24日に講義をしていただき、延べ400名程の保護者・子どもたちが栄養学について学びました。今回はその講義の一部をご紹介します。



森田 有貴氏 「SNST」と検索 SEARCH

基礎編：スポーツにおける栄養素の役割

競技力の向上にはよく心技体が必要と言いますが、それを支えているのは栄養と休養です。

まずは5大栄養素の役割を学んでいきましょう。

バランスのいい食事は**バランス食（5大栄養素がバランスよく含まれる食事）**と呼ばれています。

5大栄養素は助け合って機能しているため、糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維のすべての栄養素をバランス良く採らなければ、最高のパフォーマンスを発揮することはできません。



応用編：将来につながる食・習慣とは？

1. 朝食を必ず摂取すること
2. 緑黄色野菜をたくさん食べること
3. 栄養バランスを考えて食べること
4. 睡眠時間もしっかりと確保すること

実践編：理想的な食事の摂り方

理想的な食事の摂り方は、5大栄養素が含まれるバランス食**主食・副菜汁物・主菜・乳製品・果物**が揃った食事です。

[栄養バランスをアップさせる方法]

1. 主食＋主菜＋副菜＋果物＋乳製品を揃える

複合料理でもOK！（例：カレーライス＝主食＋主菜＋副菜）

1汁2菜でもOK！副副菜を上手く使おう！

2. なるべくいろいろな種類・色の食材を使用

具沢山メニューにするだけで簡単にバランスアップ！

3. 冷凍食品、インスタントを上手く活用

5つのメニューが揃ったバランス食



かかとの痛みはありませんか？

シーバー病についてと予防法

スポーツをしているお子さんでかかたが痛くなることはありませんか？

もしかしたらそれは成長期によくみられるスポーツ障害の1つである**シーバー病（かかと痛）**かもしれません。

そこで名古屋グランパスでのトレーナーの経験をもつ瀧圭介氏にお聞きしました。



シーバー病（かかと痛）とは

正式名称を踵骨骨端症（しょうこつこったんしょう）といい、成長期の子どもたちに多く見られる症状で、かかとの軽い腫れや圧痛（押すと痛い）、歩行時痛があります。

なぜそのようなことがおこるのかというと、成長期の子どもの弱いかかとの骨がスポーツなどで負荷がかかり、かかとの骨に血流障害が起こってしまうためです。そのため、早期発見・早期治療、ストレッチや運動負荷のコントロールが必要となります。

痛みを我慢して練習を続けると治療までに時間がかかり、かばってプレーすることで技術の上達が遅れることも。

スポーツ障害＝オーバーユース（やりすぎ）はすぐには治らないので注意が必要です。

ここ成長軟骨に痛みが出る



シーバー病（かかと痛）のためのストレッチ

足の裏やふくらはぎの筋肉が硬くなると、かかとの骨が引っ張られてしまうので、そこをしっかりとほぐして予防しましょう！



1. ふくらはぎ（膝を伸ばす）
膝を伸ばしたまま、かかとを地面につけてつま先はまっすぐ



2. ふくらはぎ（膝を曲げる）
膝を曲げ、かかとを地面につけてつま先はまっすぐ



3. ハムストリングス
足をそろえてかかとを持ち胸とももの前面をくっつけたまま膝を伸ばせるところまで伸ばす

ストレッチの注意点▲



You are what you eat.

File02

Pasta&Café Jango

Pasta & Café じゃんご 一ツ木店



File01

Mikawa slow food KURARA

三河スローフード 蔵ら



オープン23年、フランチャイズを含めれば4店舗展開している地元になじみのアットホームなお店。地元スポーツ団体のサポートもしており、テレビ4台でスポーツ観戦ができます。地元の方に愛され、親子3代でじゃんごのお客さんということも。小さい頃に食べに来ていた子が、現在ではアルバイトで頑張ってくれているという、まさに地元を愛し、地元で愛されているお店です。パスタの種類がたくさんあるので、今日の気分のパスタをチョイスでき、メニュー選びを楽しめます。

Shop data

店舗名	Pasta & Café じゃんご
営業時間	11:00 - 15:00、17:30 - 22:00
アクセス	愛知県刈谷市一ツ木町浜場16-2
電話番号	0566-27-8828
定休日	月曜夜
席数	席60席(個室4室)
駐車場	有り(10台)

Enjoy your meal

「三河スローフード」食材や調味料も地元のものを中心に使い、手作りにこだわった、体に優しい料理をゆっくり楽しんでもらいたい。人とのつながりを大切にしている蔵ら。店長自ら生産者のもとへ足を運び、顔を合わせ、はなし、食材を仕入れます。その熱い想いは料理へ伝わり、そしてお客さんへと繋がっていく。無垢の木ぬくもりを素肌でかんじながら、地元三河の旬な食材の本当の美味しさを味わうことができる心あたたかいお店です。毎週金曜 11:00 からは朝市も開催。有機無農薬野菜を中心に販売しています。

Shop data

店舗名	三河スローフード 蔵ら
営業時間	11:00 - 14:00、18:00 - 24:00
アクセス	愛知県知立市南陽2-169
電話番号	0566-78-3243
定休日	月曜・第3日曜
席数	50席(40名~貸切OK)
駐車場	有り(20台程)

Enjoy your meal



お食事代より 10% off(金・土は 5% off)
※ランチ・コース使用不可 ※コピー使用不可
※他券・他サービスとの併用不可
【有効期限 2018年7月31日迄】

coupon

coupon

パスタをご注文の方
シフォンケーキを1人1個サービス

※クーポン1枚で4名様まで有効 ※コピー使用不可
※他券・他サービスとの併用不可 ※刈谷一ツ木店のみ利用可
※飲食利用者に限る 【有効期限 2018年7月31日迄】



テーマ：ひなまつり
ニックネーム：月ちゃん
子供が健やかに成長しますように。



テーマ：キューレンジャー
ニックネーム：白月クラス
運動会、がんばってね!!

おいしそ〜!



テーマ：ハートのウインナ。
ニックネーム：K
野菜嫌いな娘のお弁当は
いつもこんな感じです♡



テーマ：目白オシズ
ニックネーム：イカボーイのママ
幼稚園、最後のお弁当で作りました!!



テーマ：知立のアイドルちりゅっぴ
ニックネーム：あんこっこ
ちりゅっぴ大好きな次女へのサプライズ弁当



テーマ：お風寝スヌーピー Zzz
ニックネーム：まあびん
楽しみにしていた遠足が雨で中止...
お弁当を見てテンション上がってくれたかな...?

テーマ：ロボニャン & オラフ
ニックネーム：R.mama
最後の三兄弟揃ってのキャラ弁。
兄二人はキャラ弁卒業☆

いただきまーす



You are what you eat.

File03 LUNCH & CAFE Aleseed アルシード

今月のランチ (¥950~¥1,300) では、旬の野菜を使い、メインには肉などをお選び頂けます。コースの最後にはお蕎麦をお出しします。ご予約も承ります。毎月メニューを変えているので、旬のお料理をお楽しみ頂けます。



Shop data	店舗名	Aleseed(アルシード)
	営業時間	11:00 - 15:00
	アクセス	愛知県安城市新明町16-13 (やきまるさん横)
	電話番号	0566-87-5882
	定休日	不定休
	駐車場	有り



File04 Café Chouette カフェ シュエット

東刈谷駅から歩いてすぐにあるカフェシュエット。フランスをイメージして建てられたおしゃれなお店は、日常を忘れさせてくれます。店内にはアンティークな家具、雑貨が並び、優雅なひとときを演出。地域の方との繋がりも大切に、お店を使って様々な教室や展示会が開かれることも。個室や子どもが遊べるスペースもご用意でき、子連れの方もゆったりとおしゃべりを楽しむことができます。充実したモーニング、ランチ、アフタヌーンサービスがあり、どの時間帯にいても大満足間違いなし。日常を忘れられる優雅なひとときを自家製スイーツとおいしいコーヒーでお楽しみください。



Shop data	店舗名	Café Chouette
	営業時間	8:00 - 18:00 ※土日は7:00~
	アクセス	愛知県住刈谷市東刈谷町1-14-1
	電話番号	0566-45-6628
	定休日	無休
	席数	席50席(個室有り)
駐車場	有り	



WYVERN DAY

2018.02.24

ワイヴァンデー開催!!



私たちワイヴァンフットボールクラブは、2月24日にワイヴァンデーを開催いたしました。ワイヴァンデーとは、当クラブが2018年で3年目に突入するにあたりクラブ説明会、サッカー交流戦、栄養講座などを丸一日かけて行ったイベントです。その模様をお伝えします。

まず朝一番に始まったのは幼児、小学校1年生、2年生のミニサッカー交流戦です。近隣のチームに参加していただき、サッカーを通じて交流を深めました。交流を深めると言っても、子供たちは真剣勝負です。試合をしていない時は至って普通の子供ですが、試合が始まれば顔つきも変わり勝ちたい気持ちを全面に出し頼もしさを感じました。幼児さんたちも勝ちたい気持ちは同じですね。ゴールを決めて、満面の笑顔で喜び、その姿にお父さんお母さんたちも笑顔になる。負けて悔しい気持ちになり、親は頑張ると応援する。笑顔や感情が連鎖するのはスポーツの良いところですね。真剣に取り組むから喜びも悔しさも一味違う。そんな素晴らしい時間を過ごせたのではないのでしょうか。



幼児ミニサッカー交流戦



小学校2年生ミニサッカー交流戦



森田先生による栄養講座

午後は至学館大学から栄養士の森田先生にお越し頂き、栄養講座を実施しました。スポーツだけでなく子供の健康は親の願いです。その健康を支える食事について、真剣に話を聞ける姿を見て、親の愛を感じることができました。栄養講座の後は、幼児から中学生までの全会員を対象にしたクラブ説明会です。説明会の中では、このクラブが地域に受け入れてもらい、地域とともに子供たちを育て、子供たちが希望を持って成長できる環境作りが必要であると話がありました。そうです。我々はサッカークラブですが、サッカーを教える単なる習い事ではないのです。サッカーを通じて人間性も育て、やがて地域の中で活躍できる人材を輩出するクラブになることも目標の一つです。そのためには、今日集まっていた約400人のファミリーの皆様とクラブ、そして地域の方々で手を取り合い、温かな愛で子供たちを育てていきたいと考えております。栄養講座で見た親の愛と同じくらいの思いで…



ワイヴァンサイレントカップ Wyvern Silent Cup

子どもたちだけの空間 ~大人の一言の我慢~

2018年2月10日ワイヴァンFC ホームグラウンドであるUB 刈谷ハイウェイサッカーフットサル場に6チームの少年クラブが集まり、子どもたちだけの熱い戦いが繰り広げられました。その大会の名は"wyvern silent cup(ワイヴァンサイレントカップ)"。このサイレントカップでは、試合前の準備・ウォーミングアップ・作戦から選手交代まですべて子どもたちだけで行います。

子どもたち自ら作り上げる試合は、当然のごとく様々な局面に遭遇しますが、この大会の最大の目的は子どもたち自ら考え問題を解決する能力を引き上げることです。いつもは指導者の助言や保護者の方々の助けを得て解決することも、この大会では子どもたちで乗り越えなければいけません。

大会期間中も子どもたちの様々な形のコミュニケーションがとられていました。試合でうまくいかなかったことはたくさんあったことでしょう。どうすればうまくいくのか必死になって考え改善できたことも、時には喧嘩になりそうなくらい言い争うこともありました。それでも子どもたちの姿はとても子どもらしく、とても輝いていました。

ワイヴァンFCは昨年からのサイレントカップを試みていますが回数をこなすごとに子どもの取り組みに変化を感じています。大会前と大会後の子どもの姿勢は明らかに違います。自分から物事を考えて行動するようになっているのです。

子どもたちにとってこの大会は素の自分を出せる最高の場なのかもしれません。子どもが子どもらしく自分の個性を十分に出せる場所の重要性。それは将来長い目で見ていけないといけませんが、ワイヴァンFCはこれからもサイレントカップを継続させ、さらにこの"想い"を広げていきたいと思えます。



地域と共に子どもたちの夢を育む新たな環境 ワイヴァンフットボールクラブ

ワイヴァンフットボールクラブは幼児から大人まで幅広い世代の人たちと共に地域に根ざしたクラブ作りを目指します。また開かれた環境を提供することへ積極的に取り組み、多くの人々がスポーツや文化に親しみを持ち、健康的で安心した生活ができる地域社会の実現へ向け努力します。これから100年先もクラブは皆さまと共に歩み、次の世代もそしてさらに次の世代の家族へも幸せを届けることができるクラブでありたいと考えています。

クラブ

ワイヴァン FC の一員として日本サッカー協会に選手登録を行います。クラブの活動目標は競技力の向上を目指すだけでなく、挨拶や時間の管理、また仲間を思いやる気持ちを大切にしていけるとともに、目標に向かい努力する姿勢、勇気を養います。練習や試合の結果だけにこだわらず、子どもたちが長く安心してクラブの中で育っていくことにより「最後までやり抜く強い心」を身につけていきます。

年代	学年	月会費 (税別)	協会登録費	スポーツ保険
幼児	年少	1000円	登録は行いません	800円/年
	年中	2000円		
	年長			
ジュニア	1年	5000円	2000円/年	
	2年			
	3年	6500円		
	4年			
	5年			
レディース	小学生	4000円		
	中学生	7000円		

クラブインフォメーション

選手登録を行いサッカー協会主催の各種公式大会・リーグ戦へチームとして参加します
平日週2回の練習を行います (週末は学年により月間の活動回数が異なります)
3年生以上は年に数回遠征を行います (別途費用を徴収します)
練習着の購入が必須となります。HP に価格情報等を掲載していますのでご確認ください
年会費・入会金は無料です



体験無料
新規会員募集中

ワイヴァンフットボールクラブ

私たちワイヴァンスタッフが皆さまの疑問にお答えします
気軽にご相談ください

お問い合わせ 0566-87-2943

クラブ公式ホームページ <http://fcwyvern.com/>

Follow us on SNS

掲載店舗 周辺マップ



目標は、Jリーグ昇格。
やるべきことは、
徹底して地味なこと。

2018年5月号
ワイヴァンマガジン
Wai.Van.

Take Free

発行 / ワイヴァンエンターテインメント株式会社 愛知県刈谷市築地町2-16-2 電話 : 0566-87-2943 HP : www.waivan.jp

