2019
10月GOAL
発行：フォルトゥナSC事務局　発行日2019年 10月1日
ふぉるとぅなニュース
クラブハウス：〒400-0211　山梨県南アルプス市上今諏訪1230-1

秋、ジュニアユースの大会目白押し
みんなで応援しましょう！

高円宮杯2019山日ウイナーズカップ開幕！　【U-15】

9月21日より2019年度高円宮杯山梨県大会がスタートした。ジュニアユースの集大成の大会。昨年は準決勝で本当に悔しいジャッジで破れた！そのリベンジを21期生にたくす！初戦は10月6日（日）ｆAPで行われます。決勝は20日御勅使南公園Gで開催される。★【代表　皆川新一】

【U15主将 佐藤陽君の意気込み】
一人一人が高円宮杯を目標に頑張ってきた。今まで積み重ねていきた力を無駄にせず、今大会で発揮します。また、今まで僕たちのために協力し応援してくれた親に感謝の気持ちを忘れず、チーム一丸となって優勝目指して戦います。応援お願いします。★☆★☆★

【過去の成績】

1期生	1999	ベスト16
2期生	2000	ベスト8
3期生	2001	準優勝
4期生	2002	準優勝
5期生	2003	優勝
6期生	2004	優勝
7期生	2005	準優勝
8期生	2006	優勝
9期生	2007	優勝
10期生	2008	優勝
11期生	2009	優勝
12期生	2010	準優勝
13期生	2011	第４位
14期生	2012	準優勝
15期生	2013	第３位
16期生	2014	ベスト８
17期生	2015	ベスト８
18期生	2016	ベスト８
19期生	2017	優勝
20期生	2018	第3位
21期生	2019は？？	

県クラブユース新人戦【U-14】

新人戦では、選手たちが100%のプレー、力を出せるために試合までに、みんなで、苦しみ辛い思いもさせ、失敗を繰り返し、それを乗り越えながら頑張っていきたいと考えています。今まで支えて来ていただいた人たちに感動を与え、選手たちの熱いプレーを観ていただきたい。最高の選手たちです。是非声援よろしくお願いいたします。
★☆★☆★【U-14担当コーチ：藤田健コーチ】

関東U-13リーグ【U-13】

現U-14が残留を果たした関東U-13リーグ、すでに前期の７試合を行い、後半戦の闘いが始まっている。後期も2試合が終了し結果だけ見れば2連敗となります。しかし、夏以降ここまでみるとチーム・個として本当に成長し関東Lでも通用する部分が増えてきました。内容が良くなっていても結果的に勝利していない・・・というのが現実ですが、現U13の選手たちにとって、今は結果よりも大事なものがあるのではと僕は強く思い日々一緒に過ごしています。もちろん、勝利するために最善の準備をしますが、敗戦から学びさらに努力し、次の試合に臨む。その経験こそが選手たちの次のステップに繋がると考えています。これを繰り返すことで、後々結果にも結び付いてくるのではないかと思います。課題は盛沢山ですが、残りの試合、精一杯選手とともに取り組んでいこうと思います。暖かいご声援を宜しくお願い致します。
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★【担当コーチ　藤島周土】

がんばろう

サッカーファミリーのチカラをひとつに！

http//www.fortuna98.co.jp

nakata.net　卯月林業　JSU 日本連合警備株式会社　医療法人 快優会 KUTSUMA Orthopedic Clinic くつま整形外科医院　fortuna フォルトゥナ電力

【事務局だより】

Check　Check　Check

□消費税が10%に！！

10月1日より消費税が8%から10%に上がります。それに伴って、クラブの会費等も消費税分2%上がりました。ご対応よろしくお願いいたします。

月会費等の口座残高不足による引き落とし不能者が多くなっていますので、皆様、どうかご確認よろしくお願いいたします。

□10月の5週目休みは、

29日(火)30日(水)31日(木)の3日間となります。

＜会費＞　（金額は内税表示です。）

・入会金（入会時のみ）……改訂前）7,560円…後）7,700円
・年会費（保険代・車両維持整備費他）ﾊﾞﾝﾋﾞｰﾆ・ﾁｬｲﾙﾄﾞ・ｷﾝﾀﾞｰ(小3)…改訂前）6,480円…後）6,600円
ｷﾝﾀﾞｰ(小4)・ｼﾞｭﾆｱ・ｼﾞｭﾆｱﾕｰｽ・女子ﾌｫｰｹﾞﾙ・改訂前）9,720円…後）9,900円
・月会費
ﾊﾞﾝﾋﾞｰﾆ……改訂前）4,320円…後）4,400円
ﾊﾞﾝﾋﾞｰﾆ……水曜日か土曜日のどちらか週１回コース……改訂前）2,160円…後）2,200円
ﾁｬｲﾙﾄﾞ……改訂前）5,400円…後）5,500円
ｷﾝﾀﾞｰ……改訂前）8,100円…後）8,250円
ｼﾞｭﾆｱ……改訂前）9,720円…後）9,900円
ｼﾞｭﾆｱﾕｰｽ……改訂前）10,800円…後）11,000円
女子（ﾌｫｰｹﾞﾙU-12）……改訂前）5,400円…後）5,500円
女子（ﾌｫｰｹﾞﾙU-15）……改訂前）7,560円…後）7,700円

＜送迎＞
・送迎料……改訂前）1,620円…後）1,650円

＜用品＞
・用品代……各用品とも消費税分の値上げとなります。近日ホームページに掲載します。

スポーツと食事

★運動後に栄養を摂取することは、スポーツ選手にとってとても大事なことです。今回は何を摂取すれば良いか簡単にご紹介します★

運動直後～３０分まで	経過時間	３０分～２時間まで
クエン酸、アミノ酸	必要な栄養素	炭水化物、タンパク質、糖質、ビタミン、ミネラル
100%オレンジジュース リンゴ酢 スポーツドリンク　etc…	摂取すると良いもの	米 肉(鶏肉) 魚 大豆製品 乳製品
★運動直後は胃腸の働きが衰えているため、胃腸に負担のかからないものを摂取しましょう！！	特徴	★使った筋肉に栄養素を与えるためバランスの良い食事を心がけましょう！！

スポーツの秋、食欲の秋・・・スポーツと食事は重要な関係です。特に育ちざかりの子ども達にとっては、トレーニングで消耗した身体のエネルギーを、どう補給していくか？は身体づくりにとっては重要な事柄です。近年、栄養ドリンクなどで補給をしている中学生を観ますが、本来なら食事で必要な栄養を摂りたいものです。練習後にちょっと食べられるおにぎりを用意してみるとか、ご家族の負担は、大きくなりますが、けがの予防も含めて大事な食事なのでちょっと気にかけてみてください。それからお昼のお弁当も子ども達にとっては、楽しみな時間です。お母さん、お父さんの気持ちがこもったお弁当・・・・子ども達もそのお弁当と会話しながら、笑顔で食べています。その笑顔を観ているのが私は好きです。【皆川】

クラブパートナー
三栄工業株式会社　山梨交通　タビックス ジャパン　papick　new balance
山梨県民信用組合　KIRIN Beverage　Coca-Cola　株式会社正運　甲斐ゼミナール
伊藤園　韮崎自動車教習所　広告枠　募集中
株式会社日測　(株)河村自動車工業
fortunafacebook
フォルトゥナSCのフェイスブックURコードです