



松本山雅FC レディースU15

アメリカ遠征報告書



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

A) 目的:

「女子選手の海外挑戦の後押しとアメリカにおける女性の社会進出を肌で触れ学ぶ機会とする」

B) エリア:

フェニックス・アリゾナ州 → Real Salt Lake Arizona

C) サブ項目:

ホームステイやトレーニングとは別軸で、アメリカにて活躍している女性とのセッションを行う。サッカー界でも良いが、一般企業やその他の分野で活躍している方との接点を持ち、中学生年代の女性が今後の社会進出に対し、気づきを得られる環境を用意する。

D) 実施日:

2020年2月23日(水)～3月4日(水): 11日間



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

● 参加人数：

- 選手：7名
- スタッフ：2名
- コーディネーター (Blue United)：1名

● 滞在スケジュール：

- 1日目 - 移動日 (松本→東京→シアトル→フェニックス) & ホストファミリー
- 2日目 - トレーニング (午前・午後)
- 3日目 - グランド・キャニオン大学視察 + トレーニング
- 4日目 - キャメルバックマウンテン + トレーニング
- 5日目 - ホストファミリーの家庭各自で学校訪問 + トレーニング
- 6日目 - トレーニング + ラスベガスへ移動
- 7日目 - トレーニングマッチ + RSL AZ試合視察 + ラスベガス観光
- 8日目 - フェニックスへ移動 + RSL AZと食事会
- 9日目 - 自由行動 + プレゼンテーション + 講和 + トレーニング
- 10日目 - 移動日 (フェニックス → LA → 東京 → 松本)



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC U15旅程

Matsumoto Yamaga FC U15 GIRLS USA TOUR 2020 Itinerary



	2020/2/23	2020/2/23	2020/2/24	2020/2/25	2020/2/26	2020/2/27	2020/2/28	2020/2/29	2020/3/1	2020/3/2	2020/3/3	2020/3/4
	SUN	SUN	MON-Jenny Jeffers	TUE-Raef Gwinnett	WED-Tiffany Roberts	THU-Tiffany Roberts	FRI-Derek Leader/Doug Bergel	SAT	SUN	MON-Brent	TUE	WED
Memo	Travel day	Travel day	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	Travel day	Travel day
6:30											(8:26) フェニックス国際空港	
7:00										7:00 - RSLオフィス集合	DL5754	
7:30			朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	(8:56) ロサンゼルス国際空港	
8:00			※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ホテルにて	※ホテルにて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて		
8:30												
9:00			10:00 - RSLオフィス集合	10:00 - RSLオフィス集合	10:00 - RSLオフィス集合		9:00 - RSLオフィス集合					
9:30		(9:25) シアトル国際空港着				Authy ②			フェニックスへ移動	Authy ②		
10:00	(10:10) 松本駅発(特急あずさ)			Authy ②	Authy ②	建設の学校訪問・乗車	トレーニング		(9:00-1:00)	自由時間		
10:30				Authy ②	Authy ②	メカメカバックス・マウンテン(ハイキング)	(10:00 - 11:30)	練習試合			(10:23) ロサンゼルス国際空港	
11:00			トレーニング	グラント・キャニオン大草原	(10:30 - 13:00)	子供達と学校訪問。各々授業の見学や参加も	★リアルソルト・レイクのコーチ陣も交え	(10:30 - 12:00)			DL0007	
11:30			(11:00 - 12:30)	(11:00 - 12:00)		コーチ陣も見学						
12:00			★リアルソルト・レイクのコーチ陣も交え									
12:30	(12:33) 新宿駅発 → 日暮里駅(JR)			昼食	昼食	昼食	昼食	Development Academy 試合見学	昼食	昼食		
13:00	(13:00) 日暮里駅発 → 成田空港駅		昼食	グラント・キャニオン大草原サッカー部見学				(9:00-1:00)				
13:30	(成田スカイライナー)			(13:00 - 15:00)				RSL AZの試合観戦(ポリトチーム)		RSL AZとのグループディスカッション		
14:00							ラスベガスへ移動	時間があればここでトレーニングも可能		(14:30 - 16:00)		
14:30	(14:00) 空港チェックイン						(13:00-17:30)			(Topic) クラブ・日本女子サッカー... 街について		
15:00		(15:15) シアトル国際空港着						Authy ②	トレーニング	RSL AZのスタッフからも色々話を聞		
15:30	DL1562	グループディスカッション準備		グループディスカッション準備			ラスベガスに移動し、RSL AZの試合に帯同	自由時間	(16:00 - 11:30)	建設(Drv Aki Shaffer)		(15:20) 羽田国際空港
16:00		15:30 - 17:00		15:30 - 17:00			★ホテルはRSLにて負担		★リアルソルト・レイクのコーチ陣も交え	(16:20 - 17:10)		★ジャンボタクシーにて松本へ直行
16:30										David Shafferの奥さん(Akiさん)		
17:00									Authy ②			
17:30	(17:20) 成田空港発								ホストファミリー・選手ディナー			
18:00	DL166		トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング+練習試合	トレーニング		(17:30 - 20:00)	トレーニング		
18:30		(18:00 - 19:30)	(18:00 - 19:30)	(18:00 - 19:30)	(18:00 - 19:30)	(18:00 - 19:30)	(18:00 - 19:30)		@ Brents	(18:00 - 19:30)		
19:00		(19:04) フェニックス国際空港着							RSL AZの選手・ホストファミリーも交えてBBQ			
19:30		空港からオフィスへ移動。ホストファミリー会食										
20:00		夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		夕食		★松本到着(松本駅: アルバスロ)
20:30		※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ストファミリー宅にて	※ホテルにて	※ホテルにて		※ホテルにて		
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

ホームステイ: グループメンバー				
Name (名前)	# of Family Members (家族数)	RSL Team (子供の年齢・性別)	松本山雅FC: 選手	
Kossmann (コスマン家)	4名	03 RSL (17歳男子)	北澤 厚紀	林 あおい
Nelson (ネルソン家)	4名	04 RSL (16歳男子)	山口 萌花	笠井 尊葉
Werneck (ワーネク家)	4名	05 Royals/06 RSL (12歳女子・19歳男子)	佐間 結月	伊東 奈央
Carwitz (カーウィッツ家)	4名	01/02 Royals (18歳女子・19歳女子)	納澤 はな乃	

PRIOR LEARNING

(事前学習)

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

本遠征の目的でもある「キャリア感形成」の効果を高めるべく、事前学習を実施

<事前学習内容>

- キャリアパスシートの記入
- よのなか科: 全5回実施
- 講師：柿本倫明
- ゲストスピーカー：渡邊はるか（ホームタウン）

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

<事前学習: キャリアパスシート>

 キャリアパスシート		氏名
将来の夢 		
個人キャリア目標		チーム目標
当面(2～3ヶ月)		U-15リーグ戦
短期(1年後)		
中期(5年後)		U-15選手権
長期(10年後)		
そのために必要な力		そのために自分ができること
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.
.		.

■ 本遠征に先立ち、キャリアシートを記入。

将来の夢、個人キャリアの短期目標～長期目標、チーム目標を記入し、それに対する必要な力、自身のアクションプランを記入。

プロ選手・教師・麻酔科医など、

普段の活動では知ることができなかった選手の夢、将来への考えが分かった。

本シートを参考にしながら、遠征メンバーを決定。

遠征によってどのような変化があるのか

見極めるための大事な資料となる。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

<事前学習: よのなか科>

<第1回: 2020/1/18>

Jクラブをとりまく“お金”から仕組みを考える

<第2回: 2020/1/18 >

Jリーグがめざすものを考える

<第3回: 2020/1/25 >

Jリーグをとりまく職業を考える

<第4回: 2020/1/25 >

職業と「意志」「役割」「能力」の関係を考える

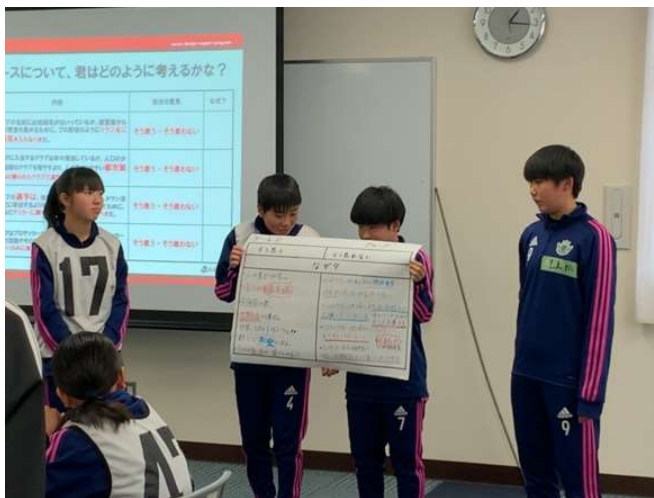
<第5回: 2020/2/15 >

5年後の自分

■ 2008年より松本山雅に所属する柿本倫明氏を講師にJリーグ「よのなか科」研修を実施

- Jリーグの理念やクラブについての理解を深め、サッカーをとりまく職業の理解、自己分析、キャリアイメージプランの作成をゴールとして全5回の授業を実施。
- ゲストスピーカーとして、株式会社 松本山雅で活躍する女性社員(渡邊はるかさん)の話を聞くことで、自身のキャリアについて解像度が上がったように感じられる。
- 講師を務めた柿本氏は、「積極的な発言や質問の多さに感心した」と評した。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



POST LEARNING

(事後学習)

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

<事後学習:>

<事後学習内容>

- 遠征時の振り返りシートの記入
 - Kept分析を実施（短期）
 - キャリアシートの再記入（短期～長期）
 - 高校を卒業する自分への手紙（中期）
-
- キャリアシートを比較すると、コミュニケーションに関する記載やアメリカの大学に進学をしたい、という変化が見られた。
 - チームトレーニングでも遠征参加メンバーはコミュニケーションの意識が向上したように感じられる。

DAILY REPORT
(デイリーレポート)

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

2月23日(日) : DAY 1



松本駅を出発後、あずさにて新宿駅を経由して成田空港へ移動。

今回の遠征はコロナウイルスが心配される中での移動ということもあり、選手全員がマスクを着用し、手洗い・うがいの徹底を呼びかけながらの遠征となった。

選手の大半が初めての海外遠征ということもあり、緊張した様子で空港のチェックインカウンターにて登場の手続きを行う。

成田を出発後は約10時間のフライトの後、経由地であるシアトルへ到着。

移動時間の長さに疲れを見せたものの、ターミナル内での買い物や食事を楽しむ様子も見せていた。ドルの使い方や、食事の注文方法にとまどう場面も多くあったが、これも良い経験と自ら率先して会話していた。

その後、最終目的地のフェニックスへ移動。

フェニックス・スカイハーバー国際空港へ到着すると、ホストファミリーの4家庭の皆さんが集まってくださり、その場で引き渡しとなりました。初めてのアメリカでのホームステイプログラムが本日から開始となりました。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

2月24日(月) : DAY 2



2日目は昨日の長旅の疲れなどを取り除くことや、現地でのトレーニングに慣れるために、RSL AZのスタッフ3名に手伝って頂き、個別のリカバリートレーニングを実施しました。

初めてアメリカ人のスタッフによる指導を受けた選手たちは、所々英語が分からず戸惑う場面もあったが、公共の公園での練習にも関わらず楽しみながら体を動かすことができた。

午後には昼食をRSL AZに提供いただき、オフィスでの休息も取らせて貰うことが出来た。

後日に予定されているディスカッションに向けての準備をグループ毎に進める時間もと、慣れない英語でのプレゼンテーションを行う準備を進めました。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

2月25日(火) : DAY 3

アメリカ遠征3日目。

徐々にホームステイ先での生活にも慣れて来たようで、それぞれの家庭の違いについて話す場面も多く見られた。

日本とは違う生活環境で、言葉も思うように伝わらない中でも自分なりの楽しみ方やコミュニケーションの取り方を工夫する力がつく事も期待出来る雰囲気があった。

この日はフェニックス郊外にある「グランド・キャニオン大学」で大学視察を実施した。

ここでもRSL AZのはからいでアカデミー出身の選手で現在同大学に在学中の選手にアテンドしてもらい、校内の生活の様子や、各施設を視察させて頂いた。

選手たちは日本とは全く異なる規模の学校施設を目の当たりにし、とても驚いた様子。日本の大学環境もほぼ知らない選手が多い中で、この年代から刺激を受けることは非常に価値のある事だと感じた。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

2月26日(水) : DAY 4

アメリカ遠征4日目。

既にアメリカでの生活やトレーニングも4日目を迎え、こちらの環境には慣れてきた様子。

本日はトレーニングも兼ねて、フィニックスの有名なトレッキングサイト「キャメルバック・マウンテン」への登頂を目指しました。

キャメルバック・マウンテンは日本訳すると「ラクダ山」ラクダのコブのような形をした山で、険しく難しいルートと比較的なだらかなルートがあります。

途中危険な箇所もあるため、RSLAZのスタッフ3名も同行してもらい、登頂をスタート。意気揚々と歩き始めた選手たちも途中、険しさが増すにつれ息が切れた様子を見せる。

それでも今回の旅の中で溜まって来ていたストレスなどを発散出来るようなハイキング…登山になりました。

山で有名な松本とは一味違った砂漠の中の登山は貴重な経験になったはずですし、山頂から望むフィニックス周辺の景色は圧巻でした。

登り途中・下り途中ですれ違う多くの方々に自然と「Hi!」や「Thank you!」などと自ら言葉をかけられている姿も見ることができ、適応能力の高さ、吸収力の高さを感じました。

登山後すぐにトレーニング会場に向かい、この日の練習をスタート。

まだまだ言葉が通じない場面が多いものの、プレー中はテクニックの高さを発揮し、チームに馴染んで来ていた。同年代もしくは1つ上の年代のチームに混ざっているが、物怖じせずプレーしている姿には逞しさを感じる。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



2月27日(木) : DAY 5

アメリカ遠征5日目。

この日の日中は各家庭の子供たちが通う学校へ同行する予定のため、各自での行動となった。

中学生や高校生の年代の子供であったため、日本とは違う授業風景や学校に新鮮さを感じる選手も多くいた。就学時間は思いの外短く、午後には各自の家庭でケーキ作りをする選手もいたり、メジャー・リーグ・ベースボールのキャンプ視察を行ったりする選手もいた。

スタッフ陣はRSL AZの代表のBrent Erwin氏とのディスカッションも実施した。互いのクラブの情報交換を行い、日本でも活用出来そうな内容の議論やアリゾナで実施している施作などについても貴重な意見交換の場となった。

その後、この日ちょうどフェニックスにてオープン戦が開催させていた「アナハイム・エンジェルス」の試合を観戦。日本を代表する選手、大谷翔平も出場しており、アメリカのメジャースポーツで活躍をする日本人を間近で観る事が出来、感慨深さがある。

夜のトレーニングでは、Reach 11という巨大なサッカー施設で初のトレーニングマッチを行う。

山雅レディース 主体のチームにポジション毎足りない選手をRSLAZから補充し、RSLAZのレベルの高いチームとの手合わせとなった。初の試合でチームメイトに英語しか通じない選手がいるというイレギュラーな条件ではあったが、試合となれば互いに気にせずプレーをする。

アメリカ人のフィジカルの強さや少しのミスを気にせず前進する姿勢に戸惑う場面も多々あった。しかし、日本人ならではのボールコントロールであったり、ポゼッションなどは通用すると感じた面もあった為、必ずしも劣っているという訳ではない。

この、普段全く触れ合うことのない選手との対戦は良い意味でショックを受けた選手が多くいた。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

2月28日(金) : DAY 6

アメリカ遠征6日目。

この遠征も今日で折り返し。本日は午前中に山雅レディースだけのトレーニングを行い、ラスベガスへ移動するというイベントが用意されていた。

通常の遠征では一ヶ所に留まり、大会参加やトレーニングを行うが、今回の遠征では様々な経験を積む事も目的の1つであるため、RSLAZの提案もあり、小旅行を組み込む事となった。

移動前のトレーニングでは英語の細かい指導にも耳が慣れて来て、通訳なしでも理解出来る場面も徐々に増えて来ていた。

頭を使いながら、パスや動きを加えるトレーニングでは苦戦する選手がいたものの、非常に良い雰囲気以て終える事が出来た。

片道5時間のドライブとなったが、日本では全く目にする事のない景色に圧倒される場面も多々あった。ラスベガスまでの途中、世界的にも有名な「フーバーダム」へ寄ることに。

見た事もない規模のダムを目の当たりにして、アメリカの大きさを実感していた。

ラスベガスでは映画やテレビを通してでしか見た事のなかったネオン煌びやかな景色に驚きを感じる選手も。

この小旅行に際しての宿泊代をRSL AZのご厚意で手配・負担して頂き、選手・スタッフが安心して滞在出来る環境作りや心配りには全員が感謝してもしきれない。

食事についてはそろそろアメリカンフードに飽きて来た様子が。。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



2月29日(土) : DAY 7

アメリカ遠征7日目。

ラスベガスでは午前中に地元のチームと練習試合を行いました。

アメリカに来てから2試合目となりましたが、一昨日の試合よりは格段に動きが変わっていました。選手によってはまだ戦い方やプレースタイルを変える事が難しく、コミュニケーションミスによるミスプレーもあったものの、積極的に前を目指す場面はこの数日間で変わって来た事と感じました。

やはり体格の差やパワーの差が明確に出る場面も多く、選手からはトレーニングの見直しや身体作り・体幹トレーニングが大事だ…などと具体的な課題を見つける事が出来た事も収穫であったかと思います。

午後はUtah Royalsのアカデミーチームの試合を観戦。年代は違うものの、同じ女性の試合を目の前で観戦し、よりレベルの高いプレーを前に学ぶ事も多くあった。

選手の中には自分がこのチームでプレーしてもやっていけるという自信を持つ選手もいて、逞しさを感じた。

夕方からはラスベガス観光に。

選手たち全員で考え抜いた観光プランの通りに街を散策。ラスベガスという環境もあり、多くの人混みやキラキラした観光地など多く目にして色々なカルチャーショックを受ける選手もいた。

大人に与えられるものでなく、自ら選択した観光プランというもの、より自立心や経験値を上げる為にも必要な体験であった。

この日の夕食は待ちに待った日本食を選択した。食の大切さも身を持って感じていた。

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

3月1日(日) : DAY 8

アメリカ遠征8日目。

昨晚、夜遅くの帰宅となったため、朝から洗濯物が乾かないというトラブルが発生。藤原監督の指示の下、ここでも自ら考えた方法で乾燥をさせた。

海外では予期せぬトラブル、スケジュール変更など頻繁にあるが、選手たちは最初こそ戸惑っていたものの、やはり時間と共に空気感にも合わせる事が出来ている。

また片道5時間のフィニックスまでの道のり。車内では今後行われるクラブ、松本についての紹介プレゼンに向けて、間に合っていない部分の確認などを行った。

慣れない英語でのプレゼンであるが、グループ毎知恵を出し合い良い経験となれば良い。

この日はフィニックスに到着後、RSLAZの代表、Brent Erwin氏のご自宅に招待され、ホストファミリーとのホームパーティーが実施された。道すがら、ラスベガスとフィニックスでは1時間の時差がある事を失念しており、パーティーに遅刻してしまったものの、皆さん温かい目で迎え入れてくれ、選手、スタッフにとっても貴重な体験となった。本場のホームパーティーを経験し、日本に帰りたくないと言口にする選手もちらほら見受けられた。

明日はいよいよ滞在最終日。

最後まで充実した時間を過ごせるよう、各自早めに帰路についた。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

3月2日(月) : DAY 9

アメリカ遠征9日目。

本日は実質最終日。

朝にはホストファミリーのもとを離れ、プレゼンテーションを行う、RSL AZのオフィスへ集合。

午前中は束の間の市内散策とお土産などを買い求める時間にあてた。お店での英語のやり取りは慣れたもので、最初は手こずっていた支払いも今は難なくこなしていた。

午後からは、長い時間をかけて準備してきたプレゼンテーションの時間。

結果的にRSLAZのスタッフ陣に対してのプレゼンテーションとなったものの、英語で作成した資料を英語で話をする事はもちろん初めての経験。

準備を入念に行なってきたグループ、その場の雰囲気と持ち前の明るさで進めるグループなど様々。内容もきちんと纏まっていて、英語の内容もしっかり伝わっていた。もちろん所どころ止まってしまう場面はあったものの、最後にRSLAZのスタッフからはとても素晴らしい！！と高評価を貰い、英語でのプレゼンは大成功だった。

その後、地元フェニックスに在住するアキ・シェーファーさんとの歓談の時間もセッティングする事が出来たため、女性ならではの目線から海外で生活する上で大変な点などをざっくばらんにお話し頂きました。やはり海外で生活をする為、活躍する為にはコミュニケーション能力や積極性が大事で、自分の意見を相手に伝える事が出来る人間が求められると実感した様子。

遠征中最後の練習となったが、RSLの選手と仲良くなった選手も多く、最後には写真や連絡先の交換を行う姿も見え、彼女たちの成長を感じた。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

3月3日(火) : DAY 10

最終日は移動の1日。

フェニックスからロサンゼルスを経由して帰国するため、朝4時に空港チェックイン。移動を考慮し、前日の夜はチーム全員で一軒家を借りて宿泊。最後の食事は選手自らが料理をし、最後の最後まで手作りの楽しい経験を積んでいた。

早朝の移動に関わらず、全ての手続きや移動がスムーズにいったのはこの10日間で多くの経験を積んだ彼女たちの成長を表しているようでした。

海外のチームとパートナーシップを結んでいたからこそ出来たプログラムでしたが、多くの方の想いや、支援があったからこそその成功と思えました。

13歳、14歳という若い年代で積む事が出来たこの貴重な経験が、彼女たちに、そしてチーム全体にも良い影響を与えられるものであればと思います。

世間はコロナウイルスで大変な中、本プロジェクトを快く受け入れて下さったReal Salt Lake, Real Salt Lake Arizonaの関係者の皆様、ホストファミリーの皆様、そして松本山雅関係者の皆様にも御礼申し上げます。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征



BLUE UNITED

PLAYER'S FEEDBACK

(選手からのフィードバック)

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

HANANO
KARASAWA

YUZUKI
GEMMA

KOTOHA
KASAI

MOEKA
YAMAGUCHI

AOI
HAYASHI

NAO
ITO

MAKI
KITAZAWA



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 弦間 結月 / Yuzuki Gemma

① この遠征を通して自分が成長したなと思う点は？

普段の生活では、ホストファミリーの方とコミュニケーションをたくさんとり英語を理解する能力が上がったと思います。
サッカーの面では、アメリカの選手は凄く大きくフィジカルが強い中で自分なりに攻略しようと考えながらできるようになったことです。そして、最後の方にはフィジカルでもしっかり対抗できる人が増えました。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

・日本では、コミュニケーションをいろんな人と積極的にとるという雰囲気があまりないなかで、アメリカでは、積極的にたくさんの方が話しかけてくれて凄く楽しかったし、過ごしやすかったです。なので、私は日本に帰ってもアメリカで体験した積極的にコミュニケーションをとっていくということをやっていきたいとおもいました。
・アメリカでは、凄くストイックでサッカーばかりに熱中している人が多いのかと思っていましたが、実際は違ったことにびっくりしました。そして、文武両道がどれだけ大切かということを身を持って知ることができました。
私も、サッカーとその他のことをしっかりと文武両道をしなければいけないと思うことができました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

足の筋力が日本の選手よりも全然たくさんあってキック力が強く、パススピードやシュートの威力が上回っていると感じました。フィジカルも強くて1対1の迫力が凄くありました。

④ この経験を今後にもどう生かしていきたいですか？

生活の面では、自分から積極的に心をかけて恥ずかしがらずにどんどんチャレンジをする。サッカーの面では、フィジカルが強く、スピードがある相手に対しての守備の仕方をもっと極めていきたいとおもいます。そして、アメリカの選手のように良い質のボールが蹴れるようにたくさん練習をしていきたいとおもいました。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

ほぼ何も喋る事ができない私達に対してとても優しく接してくれたり、私達が喋りたいことを理解しようとしてくれた事がとてもうれしかったです。凄く短い期間でしたが、本当に楽しかったです。ありがとうございました。

⑥ お世話になったレアルソルトレイク・アリゾナに一言

ほぼ何も喋る事ができない私達に対してとても優しく接してくれたり、私達が喋りたいことを理解しようとしてくれた事がとてもうれしかったです。凄く短い期間でしたが、本当に楽しかったです。ありがとうございました。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 山口 萌花 / Moeka Yamaguchi

① この遠征を通して自分が成長したなと思う点は？

普言葉が分からない時は見ることで、ポジションの近い人とコミュニケーションを撮ること、このふたつが特に大切だと思い、期間中積極的にコミュニケーションをとることが出来ました。また、キーパートレーニングでは日本とは違うキーパートレーニングで、面白いトレーニングもありました。今回のトレーニングで学んだことを今後しっかりと活かしていきたいです。

生活面では買い物の時などにお金の払い方、店員さんとのコミュニケーションなど難しいところもありましたが、最後の時にはスムーズに買い物をすることが出来ました。

以上のことが主に成長できたことだと感じます。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

アメリカの人達はもっと人の扱いとかも優しくはないと思っていましたが、それは全く違って、小さな気遣いまでしているところが日本の人よりもちゃんとしてるんじゃないかと思いました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

自分がボールをもらいたい時の要求がすごく、日本では体験することができないことを体験出来ました。日本の人は自己主張があまり強くはないと思うのでそういう所は真似していったらいいのかなと思います。

④ この経験を今後どう生かしていきたいですか？

コミュニケーションをとる方法は言葉が伝わらなくてもたくさんありました。なので、自分から色々なことを発信、共有して周りの人と沢山コミュニケーションをとりたいです。また、小さな気遣いをできるようにしていきたいと思います。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

数日間お世話になりました。最初は何もわからず、とても大変だったと思いますが、自分のことを家族のように優しく丁寧に扱って下さりありがとうございました。またどこかで会えたらその時はよろしく願いいたします。とても楽しかったです。

⑥ お世話になったレアルソルトレイク・アリゾナに一言

数日間お世話になりました。自分はキーパー練習に参加させて頂き、日本では学ぶことの出来ないこともたくさん学ぶことが出来ました。また、ほぼ何も出来ない自分に丁寧に細かいところまで教えていただけて貴重な体験となりました。

選手の皆さんには、英語がわからず、理解出来ていなかった自分にジェスチャーなどで教えていただき、本当に助かりました。明るく積極的にコミュニケーションをとる姿にとっても刺激を受けました。

これから活かして行けたらなと思います。

数日間本当にありがとうございました。





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 林 あおい / Aoi Hayashi

① この遠征を通して自分が成長したなと思う点は？

自分から相手に話しかけることが出来るようになりました。来た当初は、相手が質問をして、それにYesかNoで答えるだけの会話しか出来ませんでした。しかし、アメリカでの生活を通して、自分から相手に挨拶をしたりするなど、ほんの少しだけ変わることができたと思います。

また、自分の意見を相手に伝えようとすることも出来ました。私は英語ができないので全てが相手に伝わったかは分からないけど、わからない事が多い中でもどうにかしてでも一生懸命自分の意見を相手に伝えようとする事ができました。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

アメリカの人々は日本人と大きく異なっていました。例えば、街中を普通に歩いている時、アメリカ人はすれ違う時に「Hello」「How are you?」「Have nice day」などと挨拶を交わします。アメリカ人からしたらこんなの当たり前なのかもしれないけど、私はこのような相手とコミュニケーションがとれる文化はとても素敵だと思いました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

みんなとても明るくて、トレーニング中の雰囲気が日本の生真面目なのとは違い、楽しく陽気に、でもその中でも一生懸命プレーする面もあり、コミュニケーション力の高さと共に気持ちの切り替えの部分にも感心させられました。

実際にアメリカの選手と戦ってみて、パスの精度やドリブルのテクニックなどは日本は劣らないと思ったけど、1番の違いは「積極性」だと思いました。パスを要求する時も主張がすごかったし、自分がいつどこにボールが欲しかったか、どんなプレーがしたかったのか、して欲しかったのかを互いにぶつけ合ったり、ボールを持ったらずまずゴールを狙って、その場で狙えなくてもできるだけ自分でゴールに近づいていくなど、自分を周りにアピールする姿勢が強く印象に残りました。私はそんな姿日本のサッカーとの違いとアメリカのサッカーの魅力を感じました。

④ この経験を今後にもう生かしていきたいですか？

この遠征ではアメリカ人の自分の意見を主張する力を目の当たりにしてきました。なのでチームに戻ってから、まずは自分の言いたいことをはっきりと主張することを大切にしていきたいです。また、その反面アメリカ人は自分の意見を押し通し、他人の意見をあまり尊重しないということも分かり、私はその点はあまり良くないと思ったので、チームでは仲間の意見に耳を傾け、尊重できるようにもしたいと思いました。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

Thank you for your warm welcome as a member of the family. I was happy to live with you. But you are too kind!

⑥ お世話になったレアルソルトレイク・アリゾナに一言

I was so glad you tried to communicate hard with me while I could hardly understand English. I have learned a lot from you. It was nice to be able to play soccer with you!





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 柄澤 はな乃 / Hanano Karaswa

① この遠征を通して自分が成長したと思う点は？

生活面やサッカーのことも含めて 自分が成長したと感じることは、言語は違っても自分の意見を伝えることができるようになったことです。
今までは、言葉が違う＝会話が出来ないや自分の思いは伝わらないなどと決めつけていましたが、今回の遠征を通して、言葉は違っても伝えようとするのが大切だと実感し、中々伝わりにくい部分もありましたが、ホストファミリーの方やサッカーの練習中の会話の中でも自分の意見や思いを伝える事が出来、多くの人とコミュニケーションを取ることが出来ました。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

行く前はアメリカの人は、なんでも大きくて、言い方は良くありませんが少し雑なイメージがありました。しかし実際に行ってみると勿論、物や人は大きかったですが、会ったり顔を合わせたらHow are you? と必ず聞いてくれるところや何も言ってないけれど、何か飲み物いりますか? など細かい気づかいを体感し印象が少し変わりました。またアメリカの人は誰にでもフレンドリーで、コミュニケーション能力が高い部分はとても素敵だと思いました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

一言で言うと、力強いサッカーだったと思います。アメリカは、キック力やパススピード、攻守の切り替えが日本よりも優れていると感じました。
また、ボールを要求する時のアピールが凄かったです。私もこういう迫力のあるプレーをしたいと思いました。

④ この経験を今後はどう生かしていきたいですか？

今回の遠征で学んだことはコミュニケーションの大切さです。初対面でもなんでも関係なくして相手とコミュニケーションをとることの大切さを改めて認識しました。なので今後は、サッカーの部分では勿論、日々の生活の中でも相手との会話を大切にしていきたいです。
またサッカーの面では自分の体感の弱さ、判断力のなさ理解力のなさ等、改めて実感したので、この部分に力を入れて日々の練習をしていき、ゴール前では勿論どこにいても誰にも負けないようにしたいです。そして失敗を恐れずチャレンジする気持ちを忘れずにプレーしたいです。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

短い期間ではありましたが、私のご飯や送迎などしてくださり本当にありがとうございました。また私の下手な英語を少しでも理解しようとしてくださりありがとうございました。とても嬉しかったです。是非、今度は日本に来てください。本当にありがとうございました!!

⑥ お世話になったリアルソルトレイク・アリゾナに一言

コーチの方々は、沢山声をかけてくださったり、もっとこうした方が良いやこうして等アドバイスを沢山してくださりとても勉強になりました。次会うときはもっと強い選手になってます。選手の方々は、始めの時から親切にいただき、ありがとうございました。また私が理解出来なかったところを分かりやすく教えてくださったり、ナイスプレー等声をかけていただきとても嬉しく勇気が持てました。
本当にありがとうございました。





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 北澤 摩紀 / Maki Kitazawa

① この遠征を通して自分が成長したと思う点は？

生活面では、『喋ること』『伝えること』『聞き取ること』が成長したと思います。ホストファミリーや買い物でも自分が何をしたいか、何を欲しいか、相手が何を言っているのかを伝え、理解する力が成長したと思います。

サッカー面では、理解すること、聞くことが成長したと思います。練習中はずっと英語だけだったので何をすればいいのか言葉だけでは全くわからなかったが、選手達は何をしているのかを見て、頭で理解することができました。理解することが出来なかった時は、自分の知っている英語やゼスチャーで聞いてみたり、自分とポジションの近い選手の名前を聞いて覚えたりしてコミュニケーションをとることができました。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

・アメリカ人はコミュニケーションをあまりとらないと思ったし、怖い人だと思ったが、すごく明るい人達であちから積極的に話しかけてくれるし、『How are you?』などの短い言葉でもコミュニケーションをとうとうとしていたし、通りすがった人に『Hi』『hello』などをいうと『Hi』『hello』などを返してくれたり、『Thank you』を言うと必ず『Your welcome』と答えてくれたりしました。自分より前の人々が先にドアを開けてくれて、全員がドアを通るまで開けてくれていたりして、日本ではなかなか見られない光景だった。

・日本では、学校の通学時にスケボーや電動スクーターで通っている人はいないと思う。でもアメリカの大学を見に行ったら、たくさんの人がスケボーや電動スクーターで移動している人がいて型にハマっていない自由だなと感じた。

・アメリカはサッカーだけでなくサッカーだけに熱中しているのかと思っていたら全然違っていた！サッカーだけやっていればいいというわけではなく、文武両道がすごく大事なんだとわかりました。自分も文武両道できるようにしたいと思いました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

キック力があり、パススピードが速く、身長が高くスピードが速いと感じました。フィジカルが強く、当たり方がすごく激しかった。自己主張がすごくあって全員に聞こえるような声でここに欲しいとか、ずっと喋っていて自分達よりめっちゃくちゃ喋っていると感じた。すごいいい環境が整っててと思った。

④ この経験を今後はどう生かしていきたいですか？

日々の生活では、もっと明るく積極的にコミュニケーションをとって、細かいところまで気遣いができるようにすること。

サッカーの面では、もっとパスの精度スピード、キック力、周りを見ることをもっとできるようにすること。もっと周りの人と喋って自分が何をしたいか伝えること、わからないことはわからないままにするのではなく人に聞くことをできるようにしていきたい。自分の将来に役立てたい。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

初めは恥ずかしがって何も伝えられなかったですが、皆さんが積極的に話しかけてくれて私達が言いたいことを理解しようとしてくれたり、優しく接してくださってありがとうございました。

⑥ お世話になったリアルソルトレイク・アリゾナに一言

・RSLのコーチ方々は、私達が説明を理解できなかった時、私達が知ってそうな単語で教えてくれたり、ゼスチャーで教えてくれたりしてくれてとてもわかりやすかったです。一緒にハイキングなどしてくれてありがとうございました。

・RSLの選手方々は、初めての練習の時積極的に話しかけてくれて、名前も教えてくれたり、ハイタッチなどでコミュニケーションをとうとうとしてくれてありがとうございました。本当に楽しかったです。是非いつか松本に来てください。





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 伊東 奈央 / Nao Ito

① この遠征を通して自分が成長したと思う点は？

生活面だと、主にコミュニケーション能力が成長したと思います。ホストファミリーの方に、挨拶や質問をされた時に、臨機応変に対応することが出来たし、スーパーでの買い物時などでは、「Hello」や、「Hi」などと声をかけてくれた店員に、「Hello」と挨拶し、コミュニケーションを取る事が出来て良かったです。

サッカーの面だと、主に理解力が成長したと思います。一つ一つの練習の説明は全て英語なので、まずは聞き取ることが必要で、聞き取っても自分で理解しなければいけないので、最初の方の練習は理解することが1番大変でした。ですが、リアルソルトレイク・アリゾナの選手の動きを見て理解することが出来るようになったし、更に選手に自ら練習内容を聞くことも出来るようになって良かったです。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

行く前までは、アメリカ人は少し冷たく、あまり優しくない人だと思っていましたが、ホストファミリーの方は「何が食べたい？」や「捕食欲しい？」などの言葉をかけてくれたし、リアルソルトレイク・アリゾナの選手は、名前を沢山呼んでくれました。アメリカ人は、とても陽気でシャイなのがとても素敵だと思いました。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

全てではないですが、日本より上回っている部分が多いと思いました。1番の違いだと思ったのは「体格差」です。1 VS 1でも当たり負けがとても多かったし、体が大きいと少なくともパワーがありました。でも、プレー中の賢さで言うと日本が勝っていたと思います。アメリカの選手は、結構蹴るサッカーでしたが日本は繋ぐサッカーで、スタイルが大きく違いました。

④ この経験を今後はどう生かしていきたいですか？

普段の生活では、自分から沢山コミュニケーションを取ることが必要だと思いました。サッカーでは、1番体格差を感じたのでまずは沢山食えること、そして筋トレをして軸がしっかりした選手になりたいと思いました。この歳で海外に行くことはあまり無い事なので、周りの人より少し上の知識を得ることが出来たので、自分が困った時はもちろん、周りの人が困っている時などにこの経験を役立てられたらいいと思います。

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

短い期間でしたが、朝食や夕食を作ってくれたり、送迎を沢山してくれてありがとうございました。あまり英語が喋れなかったけど、翻訳アプリなどを使ってコミュニケーションを取ってくれたり、積極的に喋りかけてくれて、凄く快適に過ごせました。ありがとうございました。

⑥ お世話になったリアルソルトレイク・アリゾナに一言

コーチの方々は、私達が分かりやすいように説明してくれたり、沢山アドバイスをくれたりして、ありがとうございました。選手の方々は、名前を呼んでくれたり、ルールを教えてくれたりしてありがとうございます。日本ではなかなか味わうことが出来ない、アメリカらしいサッカーを楽しませてくれて、本当にありがとうございました。





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 笠井 琴葉 / Kotoha Kasai

① この遠征を通して自分が成長したなと思う点は？

自分の思いを伝える部分です。この遠征に来る前は、人前で話したり、自分の意見を発信することが得意ではなかったけど、ホストファミリーとの英語での会話や現地のコーチのお話の中にあっただけで「間違いを恐れない」という言葉が自分の自信に繋がったと思います。サッカーの部分では、練習で自分のプレーが通用しなくて何度も悔しい思いをしました。アメリカでサッカーをして、今までよりも更に「上手になりたい」「プロになりたい」という気持ちの部分が強くなりました。

② アメリカに来る前と来た後で感じた違いはありましたか？(人・生活・文化・サッカーなどで想像していたものとは違った点など)それはどんな違いで、どう感じましたか？

アメリカに来る前は、アメリカの人は自分の都合のいい事だけをしたり、他人にあまり興味が無いイメージがありました。だけど、「水いる？」「補食いる？」などの細かい気遣いをホストファミリーがしてくれたり、スーパーや町を歩いている時に笑顔で「Hello」と声をかけてくれたりと想像していたよりもとても親切でした。

③ アメリカの女子サッカーについてはどう感じましたか？

アメリカの女子サッカーは日本とは違って自己主張がすごく強いと感じました。日本では、試合中に声が出ていなくてコミュニケーションが上手くとれない時があるけどアメリカでは、プレーしている全員が常に声を出してコミュニケーションがすごくとれていると感じました。また、ミスした後の気持ちの切り替えも早く、すぐに次のプレーをしているところを自分も見習いたいと思いました。

④ この経験を今後はどう生かしていきたいですか？

- 自分の思いを伝える
- 自分で考え、自分から行動する
- コミュニケーションを大切にしたり、チームメイトにその大切さを伝える
- 悔しい思いを忘れずに次に繋げていきたい

⑤ お世話になったホストファミリーに一言

空港で初めて会った時から、笑顔で暖かく迎えてくれたので安心して楽しく過ごすことができました。英語が分からない私達に、スマホやジェスチャーでコミュニケーションをとろうとしてくれて嬉しかったです。ホストファミリーと過ごした数日間は、私にとって大切な宝物です。またいつかどこかで会えることを願っています。

⑥ お世話になったリアルソルトレイク・アリゾナに一言

私達をサッカーの仲間として受け入れてくれてありがとうございました。違う言葉、環境の中でも楽しくサッカーが出来たのは、皆さんのおかげです。次会う時は、ワールドカップだといいですね。



PROMOTION

(プロモーション)

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページでのニュースリリース 2020/2/22: クラブニュース

**MATSUMOTO YAMAGA F.C.**
OFFICIAL WEBSITE

スポンサー | よくあるご質問 | お問い合わせ | ENGLISH



サイトの検索

News | 試合・スケジュール | チケット | スタジアム・観戦 | クラブ情報 | ホームタウン活動 | グッズ・会員 | ユースアカデミー | スクール | スポーツクラブ | スポンサー | 提携

ニュース
NEWS

松本山雅FC レディースU-15がアメリカ遠征（2/23～3/4）を実施

2020/02/22 **クラブニュース**

このたび、松本山雅FCレディースU-15が、2月23日（日）から3月4日（水）までの11日間、アメリカ・アリゾナ州フェニックスへの初の海外遠征を行いますのでお知らせいたします。

本遠征では、松本山雅FCの提携提携クラブであるレアル・ソルトレーク（アメリカMLS所属）とのパートナーシッププログラムの一環として、同クラブの育成組織の拠点があるアリゾナ州フェニックスにて同年代の女子チームの練習に参加いたします。

またサッカーの競技力向上だけでなく、ホームステイや交流を通じて、国際意識の向上とキャリア形成の形成に寄与することを目的としております。

レディースU-15 アメリカ遠征

遠征期間

2020年2月23日（日）～ 3月4日（水）11日間

遠征先

アリゾナ州フェニックス

参加選手

松本山雅FC レディースU-15（中学1・2年生の計7名）

活動内容

- レアル・ソルトレーク女子チームでの練習
- ホームステイ
- レアル・ソルトレークとの情報交換
- 中学校訪問

なお、本遠征中の活動日記を松本山雅FCアカデミーブログで公開予定です。

アカデミーブログはコチラ [>](#)



メニュー

クラブニュース [>](#)

チームニュース [>](#)

試合結果 [>](#)

メディアガイド [>](#)

ホームタウン活動 [>](#)

スポンサーニュース [>](#)

アカデミーニュース [>](#)

スポーツクラブ [>](#)

月別アーカイブ

月を選択 

BLUE UNITED

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページで毎日現地から選手ブログ発信

<http://www.matsuz.biz/yamaga-fc-academy/viewHomePage.action?page=4>

2020レディースU-15USA Tour 【1日目・2日目】

20/02/25

みなさん、こんにちは！！
レディースU-15の藤原です。

2月23日よりレディースU-15の選手がUSA Tourに参加するためアメリカ合衆国のアリゾナ州にあるフェニックスに来ております。
今回の遠征では、レディースU-15の選手が遠征中の活動の様子をブログで皆さんにお伝えしていきますので、宜しくお願いいたします。

1日目と2日目の様子は、山口萌花選手と笠井琴葉選手が担当します。
どうぞご覧ください！！

レディースU-15の山口と笠井です。宜しくお願いいたします。
初めての海外遠征に私たちは、不安と期待で胸を膨らませ松本駅で集合し電車に乗り、成田空港まで向かいました。



2020レディースU-15USA Tour 【3日目】

20/02/26

みなさん、こんにちは！！
レディースU-15の藤原です。
3日目のブログを書いたのは、林あい選手と北澤摩紀選手です。
どうぞご覧ください。

こんにちは。レディースU-15の林と北澤です。宜しくお願いいたします。
今朝私たちが起床した時間には、ホストファミリーのお母さんと娘さんたちは、既に仕事と学校に行っていたためお父さんと朝ごはんを食べました。
その後RSLのオフィスに寄り、そこから車でトレーニング会場まで移動し、RSLのコーチ達と一緒にトレーニングをしました。
練習内容は説明が全て英語だったのでとても難しく感じました。
でも、アメリカの人たちはとても明るくて陽気だったのでトレーニングはとても楽しかったです。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページで毎日現地から選手ブログ発信

<http://www.matsuz.biz/yamaga-fc-academy/viewHomePage.action?&page=4>

2020レディースU-15USA Tour 【4日目】

20/02/28

皆さんこんばんは！！

レディースU-15の藤原です。

日に日に選手たちも現地の方々と積極的にコミュニケーションをとる姿が増えています。

4日目は弦間結月選手と伊東奈央選手です。

ご覧ください。

レディースU-15の弦間と伊東です。宜しくお願いいたします。

今朝もホストファミリーの方が忙しい中ご飯を作ってください、とても感謝していただいています。

今日はグランド・キャニオン大学(GCU)の見学に向かいました。

GCUの学生の方が来て、私たちを案内しながら大学のことについて、とても詳しく教えて下さいました。



2020レディースU-15USA Tour 【5日目】

20/02/28

こんにちは。レディースU-15の柄澤です。よろしくお願いします。

日本を出発してから5日目になりました。

最初は話を聞くので精一杯で声をかけるのにも勇気が必要で中々自分の言いたいことを伝えることができませんでしたが、日が続につれてインターネットも使いながらですが、自分から少しずつ話しかけることができるようになってきたと思います。

今日私たちは、主に山登りとディスカッションの準備、同じ世代の現地の方と練習を行いました。

山登りでは、アリゾナ州で有名な「キャメルバックマウンテン」に登りました。

とても大きくて険しい山だったと思います。





松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページで毎日現地から選手ブログ発信

<http://www.matsuz.biz/yamaga-fc-academy/viewHomePage.action?&page=4>

2020レディースU-15USA Tour 【6日目】

20/02/29

こんにちは。
レディースU-15の藤原です。
レディースU-15 USA tour のブログも6日目になりました。
6日目のブログは、山口選手と笠井選手です。ご覧ください。

山口と笠井です。宜しくお願いいたします。
6日目の今日は朝のトレーニングがオフだったので、ホストファミリーの子と一緒に庭でサッカーをしたり、ハンモックにのったりテレビを見たりして、遊びました。
英語での会話はまだまだ難しいけれどジェスチャーや表情で自分の気持ちがだんだん伝わるようになってきました。



2020レディースU-15USA Tour 【7日目】

20/03/02

皆さん、こんにちは。
レディースU-15の藤原です。
アリゾナ州は毎日とても良い天気恵まれ良いトレーニングをさせていただいています。
7日目は、林あい選手と北澤摩紀選手になります。どうぞご覧ください。

レディースU-15の林と北澤です。

7日目が始まりました。
今朝もホストファミリーと一緒に朝食をとりました。
その後、人工芝でRSLのコーチの指導のもと、1時間のTRをしました。
そこではドリブル系の練習とゴール前の3対3のトレーニングを行いました。
短い時間で、集中して取り組むことができました。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページで毎日現地から選手ブログ発信

<http://www.matsuzaki.biz/yamaga-fc-academy/viewHomePage.action?page=4>

2020レディースU-15USA Tour 【8日目】

20/03/04

皆さん、こんにちは！！

レディースU-15の藤原です。

ラスベガスへ移動して2日目ですが、選手たちは移動の疲れも見せずに元気に活動しています。

8日目は、伊東選手と弦間選手です。ご覧ください。

こんにちは！！伊東と弦間で宜しくお願いいたします。

今朝はラスベガスのホテルで朝食を食べました。

その後、40分ハーフの練習試合をしました。

相手は高校生だったので私たちよりスピード、体格、キック力に大きな差がありました。

でも、私たちは丁寧にボールをつなぎ、2点獲得することができました。



2020レディースU-15USA Tour 【9日目】

20/03/05

こんにちは！！

レディースU-15の藤原です。

USA Tourも残すところ数日になってしまいました。

9日目は、柄澤はな乃選手です。ご覧ください。

こんにちは。レディースU-15の柄澤です。よろしくお願いします。

いよいよアメリカを発つ日が迫って来ました。

とても悲しいです。アメリカの方々はテンションが高く、疲れていても元気になります。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ 松本山雅FC 公式ホームページで毎日現地から選手ブログ発信

<http://www.matsuz.biz/yamaga-fc-academy/viewHomePage.action?&page=4>

2020レディースU-15USA Tour 【10日目】

20/03/05

皆さん、こんにちは！！

レディースU-15の藤原です。

アメリカ遠征 10日目の活動になります。

10日目は、山口萌花選手、笠井琴葉選手です。ご覧ください。

こんにちは。山口と笠井です。宜しくお願いいたします。

ホストファミリーとの最後の夜を過ごし朝オフィスに集合しました。

今日は、みんなでお土産を買うショッピングセンターを決めました。

決めることに時間がかかってしまい、あまり時間は取れませんでした。とても楽しく充実した時間を送ることができました。



2020レディースU-15USA Tour 【11日目】

20/03/09

皆さん、こんにちは！！

レディースU-15の藤原です。

とうとうUSA Tourも最終日になってしまいました。今日で終わりかと思うと、名残惜しさを感じます。

最後のブログは、林あい選手と北澤摩紀選手です。ご覧ください。

よろしくお願いします。林と北澤です。

アメリカ遠征最終日は、朝4時に家を出ました。



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ Blue United Corporation : Instagramでの投稿

<https://www.instagram.com/blueutd/?hl=ja>



BLUE UNITED

松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ Blue United Corporation : Instagramでの投稿

<https://www.instagram.com/blueutd/?hl=ja>



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ Blue United Corporation : Instagramでの投稿

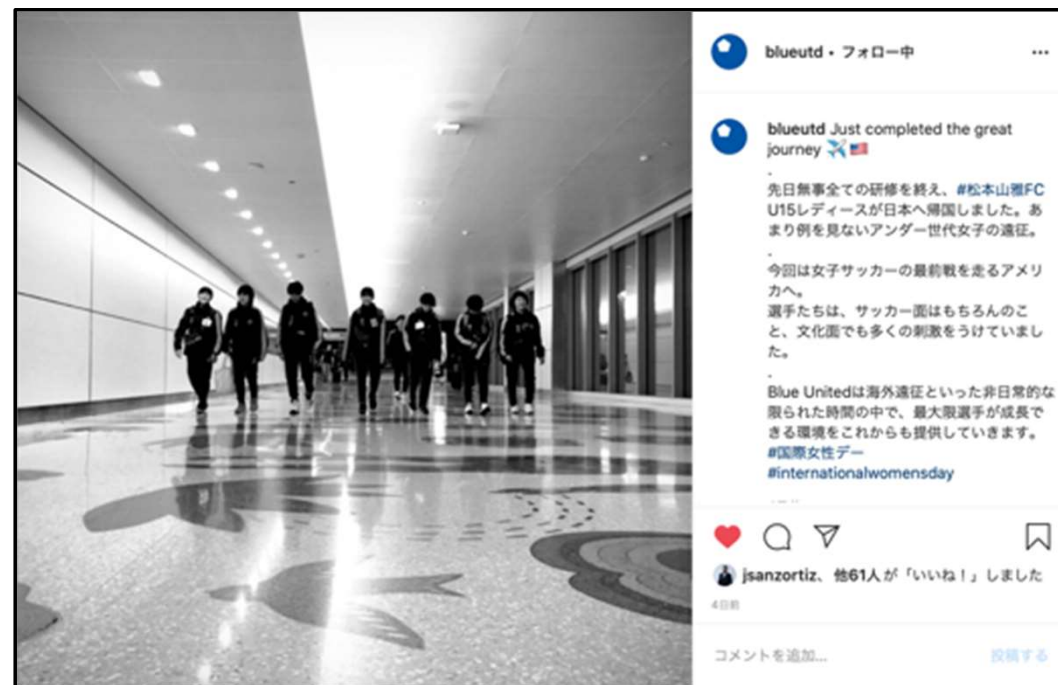
<https://www.instagram.com/blueutd/?hl=ja>



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

■ Blue United Corporation : Instagramでの投稿

<https://www.instagram.com/blueutd/?hl=ja>



松本山雅FC: レディースU15/アメリカ遠征

