



ご協力いただいたチーム 鹿島アントラーズ

茨城県内の5市をホームタウンとするチームで、昨年は7年ぶり8回目の年間優勝を達成。今年1月の天皇杯でも優勝を果たしました。FIFAクラブワ

ルドカップ2016の決勝戦では、欧州王者レアル・マドリードと熱戦を繰り広げ、世界中に驚きと賞賛の声が広がったのも記憶に新しいところです。

祝・J1リーグ
年間王者!

鹿島アントラーズは、宮崎で毎年キャンプを実施しています。昨年のJリーグ年間王者のスタートも、勝ち運がつくといわれる、ここ宮崎からでした!

鹿島アントラーズマスコットキャラクター「しかお」
©1992 KASHIMA ANTILERS FOOTBALL CLUB CO.,LTD.



Jリーグのキャンプを のぞいてみました!

今年で20回目を迎える鹿島アントラーズの宮崎キャンプ。キャンプ中、選手たちがどのように過ごしているのかをご紹介します。

17:00

トレーニング終了

有酸素運動などで 疲労回復を早める!

最後は軽いランニングやウォーキングなどの有酸素運動、ストレッチで疲労回復を早めます。その日の反省や翌日以降の確認など、チームで情報を共有する大切な時間です。また、取材に応じる選手もいます。



15:00

トレーニング開始

ゲーム形式で 互いの動きを確認!

ゲーム形式のトレーニングでは、時には厳しく、全員が積極的にコミュニケーションをとってプレー。スタッフと選手が一体となってチーム力を高めています。



キャンプ中は選手を間近で見られたり、運がよければサインがもらえることも。ぜひ、応援に来てください。

13:00

昼食・休憩

午後の練習に向けて しっかり疲労回復!

昼食は簡素ながら、午前の疲労回復や午後の練習を意識したメニューになっています。また、午後の練習に向けてリラックスした時間を過ごします。



オフ

市内の小学生を対象にサッカー教室を開催するなど、交流を深めています。

11:00

トレーニング終了

シーズン開幕に備えた 重要なトレーニング!

体力の向上を図るためのフィジカルトレーニングや、ボールを使ったパス、シュート練習を行い、徐々に対人練習や攻守の戦術練習へと移行していきます。トレーニングは開始から2時間程度で終了します。



2016最優秀監督賞を受賞した石井監督を中心に、スタッフミーティングで決まった練習メニューやその目的などがチーム全員で共有されます。



9:00

トレーニング開始

パフォーマンス向上や けがの予防に不可欠!

ウォーミングアップは、筋肉を温めて動きをスムーズにし、けがの予防にもつながります。キャンプではストレッチや、ランニングをしながらのパス練習などで心と体の状態を高めます。



7:00

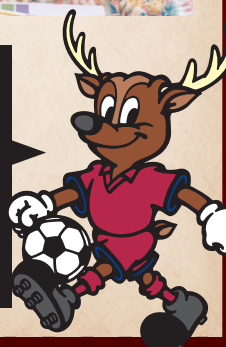
朝食

トレーニングには 適切な食事が必須!

朝食はチームの管理栄養士さんとホテルのシェフが考案。持久力の維持にはビタミンが必要といわれており、選手は朝食でフルーツを食べるよう心掛けています。



宮崎の食材は、肉や魚、野菜などどれもとっても良質で魅力的! 練習で疲れた選手を心身ともに癒やしてくれる食事はとても大切なものです。



Jリーグ13チームが集結!

選手の皆さんへの応援を
よろしくお願いします。

キャンプでは、選手たちを間近で応援できるほか、シーズン中とは違い、遊びを取り入れたトレーニングや休憩時間の様子から普段はなかなか見ることができない選手の素顔も見ることが出来ます。ぜひグラウンドにお越しください。

スポーツランド推進室
主任主事
前杉 省吾

プロのゲームを観戦しよう!

2017 Jリーグ DAZN ニューイヤーカップ

Jリーグのゲームが観戦できる貴重な機会! みんなで声援を送りましょう。

	対戦カード(11:00キックオフ)	対戦カード(14:00キックオフ)
2/2(木)	横浜FC vs 福岡	長崎 vs 鹿島
2/4(土)	福岡 vs 長崎	鹿島 vs 横浜FC
2/6(月)	長崎 vs 横浜FC	鹿島 vs 福岡

会場/KIRISHIMA ハイビスカス 陸上競技場 料金/無料



鹿島アントラーズ



アビスパ福岡



横浜FC



V・ファーレン長崎

キャンプでチームに声援を!

毎年ぎわうJリーグキャンプ。今年は13チーム(セレッソ大阪はトップチームとU-23)が1月下旬から2月中旬にかけて市内各地でキャンプを行います。詳しくは宮崎市観光協会ホームページまたは各チームのホームページでご確認ください。

キャンプ予定チーム

鹿島アントラーズ
大宮アルディージャ
サンフレッチェ広島
横浜F・マリノス
ベガルタ仙台
アビスパ福岡

セレッソ大阪
ファジアーノ岡山
徳島ヴォルティス
V・ファーレン長崎
FC岐阜
ツエーゲン金沢

Fan

山下 虹翔さん(前列右)
安部 優生さん(前列中)
船ヶ山 ハルさん(前列左)
肥田 菜生さん(後列右)
中八尾 壮太さん(後列左)
※いずれも12歳

キャンプでは、選手からサインがもらえるのでもっと楽しみにしています。選手のコミュニケーションの取り方や声の掛け方も勉強になります!

