

# Sanfreccce Potato

## 広島さんふれぽと

For All Sanfreccce Hiroshima Supporters  
Kawasaki 2017.06.17 VOL.42  
Web Site >>> <http://www.sanfre-potato.xii.jp>

アンケートでご感想をお聞かせください! 抽選で選手サインなどをプレゼントします! いただいたご意見は次回の記事に生かします^^ こちらのQRコードまたは「さんふれぽと」で検索!



DESIGN / 1108GRAPHICS

### 夏本番! 暑さ対策で快適な観戦を♪

#### ★サボ共通★

- 熱中症対策は「水分」「塩分」「ナトリウム」です。ナトリウム多めのスポーツドリンクが体への吸収もよくてお勧めです。
- 最近では、熱中症対策に塩分補給用のタブレットや飴がありますが、スポーツドリンクと併用すると塩分摂りすぎて逆に危険らしいので水かお茶と一緒に摂ると良いそうです。
- 乾いたタオルで汗を拭くと、余計に汗が出てきます。肌を拭くのはしめったタオルを使って、気化熱で涼みましょう。
- ぬらしたタオルを首に掛けておくのもよいと思います。
- コンビニで売っている袋氷(ロックアイス)。これを後頭部や首根っこに乗せると快適です。試合が終わるころには溶けてるので流して帰れます。ひと袋買っときましょう。
- 服の上から吹き付ける冷却スプレーもいろいろ出てます。ひんやりして気持ちいいです。
- ナイターとはいえ、早めに来る人は待機列での日焼けに注意しましょう。塗らない人が多いけど、日焼け止めはしっかりこまめに塗り直した方が良いでしょう。スプレータイプはお手軽です。他にも乳液、ジェルなど色々あるので肌にあうものをどうぞ。
- 突然の夕立に備えて、大き目のビニール袋に荷物を入れておくこと安心です。45Lで十分と思いますが、75Lだとなお安心。
- めまいなど、体調に異変を感じたら、我慢せずに早めに近くのスタッフに声をかけましょう。スタジアムには医務室なども準備されているので、必要な対応を行ってくれると思います。

#### ★座って応援サボ★

- ちょっとでも風があると、それだけで過ごしやすさが全然違います。うちわや扇子は忘れずに。
- コーナーキックの時にタオルを回しますが、みんなで回すと風が起こって涼しいです。ぜひブンブン回しましょう。
- 座って観る人はお尻が汗かくので、座面にバスタオルを敷くとよいです。保冷座布団なんてのもあるみたいですね。座布団に保冷剤を入れられるようです。
- クーラーバックに保冷剤などを入れて持参するのも良いです。ただし、ペットボトルを持ち込み出来ないスタジアムもあるので、事前に確認して準備しましょう。
- 汗をかいた帰り道のために、着替えがあると快適です。



#### ★立って応援サボ★

- 小さい保冷剤をズボンの前ポケット両側に入れて足の付け根の大動脈を冷やすと良さそう(個人の感想です)。体温下げるには脇の下、首、足の付け根の太い血管を冷やすと良いそうです。
- 試合前とかハーフタイム中とか、ゲーフラをバサバサするとスゴイ風が起きて涼しいです、周りの人が。
- 暑いと少しでも薄着したくなりますが、ユニ1枚を着用するより、下にもう1枚スポーツ用インナーを着用するのがお勧めです。クールタイプのインナーはとても快適。

#### ★女子サボ向け★

- ロングヘアーの人は、全部結ばなくても、サイドの髪を後ろでまとめるだけでもサッパリします。
- デオドラントシート類は意外と肌を乾燥させます。そこに日焼け止めで肌の負担も多くなるので、ハンドクリームなどのケアも忘れずに。

#### ★男子サボ向け★

- 手足の露出部を水で氷や冷やすだけでかなり涼しいです。短めのハーフパンツとか、あとは坊主頭にしてみるとか。

#### [アウェイ日程表]

日付	時間	対戦相手	対戦相手	日付	時間	対戦相手	対戦相手		
17	7/1 (土)	14:00	浦和レッズ	埼玉	25	9/9(土)or10(日)	16:00	アルビレックス新潟	デンカ
18	7/8 (土)	14:00	横浜F・マリノス	日産スタ	27	9/23 (土)・(祝)	14:00	清水エスパルス	IAIスタ
20	8/5 (土)	14:00	ジュビロ磐田	ヤマハ	29	10/14(土)or15(日)	14:00	鹿島アントラーズ	カシマ
22	8/13 (日)	14:00	ベガルタ仙台	ユアスタ	32	11/18 (土)	未定	ヴィッセル神戸	未定
24	8/26 (土)	14:00	大宮アルディージャ	NACK5	34	12/2 (土)	未定	柏レイソル	日立柏

### 真夏の関東3連戦



先日のルヴァンカップ横浜戦を劇的勝利で飾ってプレーオフ進出! プレーオフ第2戦が7月26(水)に入ったので、これで公式戦は関東3連戦という事になりました! (ホントは6/21の天皇杯2回戦に勝てば、間の7/12に天皇杯3回戦が入りますが^^)

いずれも関東のビッグクラブが相手です。我々も応援で負けないよう、アウェイスタンドを紫に染めて選手達を盛り立てましょう♪

日産、味スタは、アウェイ席にも屋根があり雨の心配が要らないので、家族・友人も誘いやすいですよ^^

- 7月 1日(土) 19:00 第17節 浦和レッドダイヤモンズ in埼玉
- 7月 8日(土) 19:00 第18節 横浜F・マリノス in日産スタ
- 7月26日(水) 19:30 ルヴァン FC東京 in味スタ

#### 川崎戦という事で

まずは名前繋がり川崎選手の紹介です。

2015年加入の3年目のDF川崎裕大(やすまさ)選手(25歳)。背番号26。去年まで度重なる大怪我で公式戦出場は0でしたが、今年はルヴァンカップのグループステージ6試合すべてに右ストッパーとして出場しました。

売りは広い視野と華麗な足技から繰り出すロングフィードで、ルヴァン新潟戦では茶島選手のゴールの起点となりました。今後も、サンフレならではのパスを回せるディフェンダーとして期待大です。5/31の横浜F M戦で出場時間累計450分を超えましたので、晴れて年棒上限なしのA契約に移行しそうですね♪

神奈川県出身という事で、昨年湘南の馬入でのサンフレ練習試合を見学に行った際、川崎選手のお父さんに声を掛けられました笑。それを吉田で本人に伝えたら、笑いながら「よく来てるんです^^」とのこと。

DFの定位置争いは熾烈ですが、頑張ってもらいましょう!

#### 川崎は柴崎晃誠選手の古巣

柴崎選手は2011~2012途中までの1年半、今日の対戦相手である川崎フロンターレに所属していました。今季なかなか勝てず苦しんでいるサンフレですが、柴崎選手は川崎在籍時代に「8連敗」を経験しているそうです。そんな時どうしたかという「結局は、やり続けたんですよ。なにかを変えようとか、そういうことではなく、「紫熊倶楽部 2017.6号」とのこと。なるほど、確かに柴崎選手はこの困難な状況にも全く動じてないのを見えますよね。

柴崎選手といえば、多彩なアシストとテクニカルなゴール。そして何より、まったく疲れを見せないタフネスです。今日も暑いですが、柴崎選手の躍動を期待しましょう!



©2017 S.F.C



©2017 S.F.C

#### 期限付き移籍選手の動向(6/5現在) (五十音順)

みんなそれぞれの場所で頑張っています^^

- 大谷尚輝選手(DF) : 町田ゼルビア(J2) 7試合(626分) 11節から定位置を確保し、7試合連続先発。1得点も。
- 川辺駿選手(MF) : ジュビロ磐田(J1) 13試合(1147分) 磐田で3シーズン目。押しも押されぬ中盤の大黒柱。2得点。
- 野津田岳人選手(MF) : 清水エスパルス(J1) 11試合(673分) ここ最近スタメンを外れがち。頑張れ!
- 増田卓也選手(GK) : Vファーレン長崎(J2) 17試合(1530分) 全試合フル出場。好調長崎の守護神となり昇格を狙う。
- 宮原和也選手(MF) : 名古屋グランパス(J2) 17試合(1485分) DFとして全試合出場。危機察知能力に磨きがかかる。
- 吉野恭平選手(DF) : 京都サンガ(J2) 15試合(1339分) 京都ではボランチ。シュートも13本放つ。評価も上々。