

# Sanfreccce Potato

## 広島さんふれぽてと

For All Sanfreccce Hiroshima Supporters  
Shonan 2023.08.05 VOL.48  
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「さんふれぽてと」で検索♪



DESIGN / 1108GRAPHICS

### より大きな声で後押し

サンフレのアウェイの動員はスゴイものがあり、今年平日の埼玉スタジアムに2,000人(!)が集まりました。2,000人の可能性は無限大！声出しサポさんのうち、若干力を余している方々が、今よりもうちょっとずつ大きな声を響かせたら、ものすごい選手への後押しになりそうじゃないですか？



大きな声を出すコツは、大体こんな感じ(異論あるかも)

- ・とにかく大きく息を吸う！
- ・とにかく大きく口を開ける！

そして、声がかれて響かなくなったり、腹筋が疲れて息が吸えなくなったり、と言ったのを防ぐために、

- ・のどを開く感じでなるべく声帯を使わず声を吐き出す。
- ・こまめに息継ぎする(無理なロングプレスは腹筋消耗)

後は、夏のバモはキツイので、適度に休憩すること。90分を6割で歌うより、休みながら70分を9割で歌う方が、トータルでは大きな声になると思います。暑い夏のバモはサポもだいぶキツイですが、色々工夫して少しでも大きな声援を選手に届けましょう！

### 暑さをしのぐために



夏です！暑い！暑い！試合でも飲水タイムが入る時期になりました。サポーターも飲水タイムを活用して体温を下げて、快適な観戦・応援と行きましょう！

冷たいペットボトルで手の平を冷やすのが有効だそうです。腕に水を掛けて気化熱で温度を下げるのも良いそう。あとは、太めの血管の近くを冷やして体温を下げるのも有効そう。首の後ろ/脇/太ももの付け根/ひざ裏の辺りに太い血管があるそうで、バモの人ならズボンのポケットに小さめの保冷剤を入れとくと効果ありそうです。

ナイターでもスタジアムに来るまでに日に当たると思いますが、日焼け止めは必須です。日焼け止めの匂い気になる方、ググってみたら匂わない日焼け止めが普通の価格で普通にあるので、それを選びましょう。日焼け止めは汗で落ちていくので、こまめな重ね塗りが重要です。

せっかくのサンフレ観戦です、具合が悪くなる前に早めに日陰に行くとか水分補給とか、ちょっとキツかったら勇気を持って医務室に向かいましょう！

### エディオンスタジアム(ビッグアーチ)での試合もあと6試合！

季節が夏本番を迎えたところでリーグ戦も半分以上を消化して残りは13試合。スキップ監督の言う「これがサンフレッチェ広島」というサッカーがたくさん観られるという1試合1試合を大切に応援していきましょう！

#### 【サンフレ日程表】

日程	H/A	日付	時間	対戦相手	日程	H/A	日付	時間	対戦相手
第23節	HOME	8/13(日)	18:00	浦和	第29節	HOME	9/30(土)	19:00	名古屋
第24節	HOME	8/19(土)	19:00	川崎	第30節	HOME	10/21(土)	16:00	大阪
第25節	AWAY	8/26(土)	19:00	柏	第31節	AWAY	10/28(土)	15:00	東京
第26節	AWAY	9/2(土)	19:00	鳥栖	第32節	AWAY	11/11(土)	14:00	札幌
第27節	HOME	9/16(土)	19:00	神戸	第33節	HOME	11/25(土)	14:00	大阪
第28節	AWAY	9/23(土)	19:00	京都	第34節	AWAY	12/3(日)	14:00	福岡

### 戦いがいのあるシーズン どうサポートする？

湘南のスタジアムに集まった広島サポーターの皆さん、今日もそれぞれのスタイルで応援や観戦を楽しみましょうね！

アウェイのほとんどに来場される熱心なサポーターさんもいらっしゃる事でしょうし、遠くホーム広島やもっと日本の西から、もしくは海を越えてやってきたサポーターさんもいるかもしれませんね。年に一度地元に来たサンフレッチェの応援を楽しみにしてサポーターさんもこの日を待ち焦がれていたかもしれないです。そんな全てみなさんに今日この日、できるだけ素敵な、いつかここに来たことを笑顔で思い出していただけるといいなと思っています。

チームは6月からしばらく厳しい結果が続いています。試合後の選手の整列も笑みが溢れて喜びを分かち合うような事がしばらくできていません。怪我や体調不良もあり総力戦でした。サポーターの声援も止むことなく90分出し切っていたようにも見受けられます。

それでも新潟戦や天皇杯栃木戦の帰り道は、音にするのをはばかれる言葉が頭をよぎった事もあるでしょう。今日この日ならば90分、シーズンならば今日終わった瞬間から次の試合に向けて、サポ歴の長いサポーターならば幾年もの積み重ねた試合とともにこの感情と向き合ってきたはずなんです。

そして大迫敬介選手はサポーターに向けてこんな趣旨のことを言ってくれました。『こういう時こそ、共に戦いたい』。

選手がサポーターに向けて想いを発信されてるわけで、広島サポーターができる事といえば、選手が前に進めるような何かだと考えます。

試合終盤で選手がスタンドを見上げた時。入場直前にスタンドの下で待っている時。最後の挨拶が終わった直後。これだけではないけど、今日このスタジアムでこれらの時にサポーターはどんな事をするだろう。それを選手たちはどう受け止めるだろう。そんな何かを今日もここでやり切ろう。共に闘いましょう！ 【モリー】



#### 加藤陸次樹選手の帰還

中断期間中、驚きのニュースが飛び込んできました。セレッソ大阪の主力、サンフレユース出身の加藤陸次樹(むつき)選手を完全移籍で獲得。J2ツエーゲン金沢でプロ入りし、いきなり42試合13得点のスーパーな成績を残してJ1セレッソ大阪に移籍。2年半で78試合16得点、カップ戦では31試合10得点を記録しているストライカーです。ユースからのトップ昇格・大卒時のサンフレ加入が見送られた場合でもその先でサンフレでプレーする道を切り開いてくれました。本人の決意・努力、そしてここまで経緯全てに感謝です。

陸次樹選手「1日たりとも、広島のことを忘れたことはなかった」

#### レジーナ3年目 8/26(土)カップ戦開幕

12チームが増えた3年目のWEリーグ。レジーナは他クラブの主力級3名を獲得し、上位を狙います。

リーグ戦に先立って、まずは8/26(土)からWEリーグカップが開幕します。関東の試合も2試合あります(浦和、千葉)。応援スタイルはサンフレとほぼ同じです。気楽に参戦・応援しましょう♪(リーグ戦は11/11(土)開幕です。)



#### 【レジーナアウェイ日程表】

AWAY 日程	日付	時間	対戦相手	スタジアム
GS 第2節	9/3(日)	18:00	セレッソ大阪	ヨドコウ桜
GS 第4節	9/17(日)	15:00	浦和レッズ	浦和駒場
GS 第5節	9/30(土)	13:00	ジェフ市原・千葉	オリブリ(市原臨海)