サンフレッチェ広島 選手を応援しよう♪

☆点線に沿って４つ折りにすると冊子の様になります☆

応援の仕方はいろいろ！

タオマフ回しや跳躍といった見た目の応援から、唄、手拍子、拍手、「いいぞ！」といった掛け声や、はたまたシュート外した後のため息まで、観客席の反応すべてが選手に力を与えます♪

★じっくり観戦派★

- 選手入場時はタオマフを掲げてお迎えしましょう！
- 盛り上がってる時、ピンチの時、チャント（唄）に合わせて手拍子をお願いします♪
- サンフレがコーナーキックを取ったらタオマフをぶんぶん廻しましょう。
- いいプレーには盛大に拍手！「いいぞー！」とか「おしい！」と声をかける（叫ぶ）と選手も喜びます。

★動きながら応援派★

- タスキで応援しましょう！　タスキに制限はありません♪
- チャントに合わせて跳んだり手拍子したり、体力自慢の人はより熱い太鼓の周辺へ♪
- 頭の上で手拍子すると、応援の見栄えもいいし、より響きます。ここぞというチャンスには頭の上で！ ここぞというときは頭の上で！
- チャントのテンポは主に３つ。太鼓のリズムに合わせて使い分けましょう。
  ①ゆっくり手拍子　②早めの手拍子　③跳躍

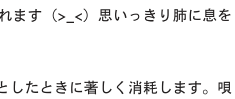
コール・チャントの使い分け・タイミング

いっぱいあるチャントの中で、いくつかのチャントは唄う場面に傾向があります。

☆アレアレッヒッロッシッマー
キックオフの時。選手に勢いに乗ってもらいましょう！
☆サンフレッチェコール（守備時のコール②）
攻め込まれてピンチの時。点を取った後、引き締めたいとき。
☆ヒロシマッ！オレッ！（守備時のコール①）
守備で押し込まれ気味の時。ボールを奪って攻撃に移りたいとき。
ボール奪ったらその瞬間に攻撃コール（③）に変わります♪
☆大脱走
終盤で僅差で勝ってるとき！はたまた、同点や負けてる時も。勢いでひっくりかえせー!!

マスクは、口の前にワイヤーが入った形を保てるタイプがおすすめです♬
あと「通気性UP」などの製品も😉

応援のちょっとしたコツ



- **手拍子するとき**
  手を頭の上で叩くと選手からよく見えます。でも、頭の上で手をたたき続けるのは二の腕の筋力が必要です。出来るだけ筋力を消耗させないようにするため、動かす方の手を交互に入れ替えましょう。
- **声の出し方**
  カラオケで歌うみたいに声帯で綺麗な声を出そうとすると、すぐ喉がかれます（>_<）思いっきり肺に息を吸い込んで、声帯は出来るだけ使わず、肺活量で声を押し出しましょう。
  口を縦に開けて口の中で響かせる感じで野太い声を出す感じです。
- **腹筋の使い方**
  大きな声を出すには腹筋が必要です。腹筋は、無理やり息を続かせようとしたときに著しく消耗します。唄のフレーズの途中でも良いので、息継ぎはこまめにやりましょう。
- **跳躍から手拍子に戻るタイミング**
  コールリーダー（メガホン持ってる人）がメガホンを上下に揺らしたり、手拍子のジェスチャーをしたりします。
- **手の平のケア**
  手を叩き続けると手の平の油が抜けてひび割れちゃいます＞＜。事前に保湿クリームなどを塗りましょう♪
- **試合中の飲み物**
  声出しする人は、お茶だとのどの油が無くなって嗄れやすくなりがち。BCAA やプロテイン飲料で体力回復！

どのチャント・コールも、一文字ずつ切って くっきり声を出すといい感じです♪

☆ 試合前、キックオフ直後によく歌う

◆ アレオ広島

おお広島　立ち上がれ　皆で共に戦おう
声を上げろ　飛び跳ねろ　今日の勝利を呼び込め
アレオ　アレオ　広島　ラーララララララーラー
築き上げた　すべてを　今こそぶつけろ

◆ Ale'! Ale'! Hiroshima

アレアレー　アレアレー
アレアレッ ヒッロッシッマー
アレアレー　アレアレー
アレアレッ ヒッロッシッマー

☆ 試合中定番

◆ Hiroshima Night

さあ行こうぜ　どこまでも
走りだせ　走りだせ
輝け俺達の誇り　広島　広島
オオオーオー オ･オ･オー･オー

◆ VIVA HIROSHIMA

俺ら'の'広島　勝利めざし走れ
俺ら'も'広島　共に戦おう
ラー ララララー 立ちあがり歌を歌い
ラー ララララー 勝利を呼び込もう

◆ トルコ

ラーラーラ ラッラッラッラッラー
おーひろしまー
ラーラーラ ラッラッラッラッラー
勝利をつかめー

◆ 大脱走

オオ！ オーオオオーー！
オオーオ オー オオオオオオーー！
オオオオ！ オーオオオーー！
オオーオ オオー オオ！
サン！フレッ！チェ！

☆ 試合中定番

◆ 2023 新 チームコール

ヒロッ シーマッ（×８）

先頭の「ヒ」の発音を
くっきりと力を込めて！

◆ アレ！広島

アレーアーレー　広島アレー（×３）
オー広島　　俺達と共に
オーオーオー　オ　フォッツァ広島（×３）
オー広島　　俺達と共に！

◆ 情熱　広島

広島　勝利掴もうぜ　ぶつけーろ情熱を
お前なら　やれるはずさ　決めちまえ戦士

◆ タイトル不明

見せつけてやれ　紫の誇り
進め 突き進め！　俺たち広島

◆ アーレ広島

アーレ広島　アレ アレー（×２）
アレ アレ アレ！　アレ アレ アレ！
アーレ広島　アレ アレー

◆ バモス　サンフレッチェ

バモバーモー　サンフレッチェー
バモバーモー　ひろしまー
〇〇〇〇　ぶっ倒せー！
俺達が 付いてるから！
※対戦相手が〇〇〇 → 〇〇〇「を」ぶっ倒せ
対戦相手が〇〇〇〇 → 〇〇〇〇 ぶっ倒せ

☆ コーナーキック時

◆ 紫の勇者

ラー ララ ララ ララー ララ　紫の勇者よー
俺らのハートを狂わせる　ゴールを見せてくれ

☆さんふれぽてと☆
関東を中心にビッグフラッグ掲出やフリーペーパーの配布を行い、サンフレッチェ広島を応援しています☆

☆ 主に攻撃時

【復活】

◆ Jump for Sanfrecce

ジャンプ　フォー　サンフレッチェ
オイッ！　オイッ！（×４）
※ レッツゴー広島のリズムです。　コール中の10秒間ほど、サンフレッチェのために ぜひみんなでジャンプしましょう！ ゴール裏全面が跳び跳ねたら大迫力！きっと選手達もさらに燃えます♪

◆ 2019チームチャント

ララララララララララ　ララーラ（×２）
ゆけ紫の　ゆうしゃーよ
派手に　決ーめーろ　ひろしま
※ 一巡目は手拍子無しで両手を上げて、2巡目から手拍子で
※ 「派手に決めろ～」のところは両手を上げて♪

◆ Ale Viola

Ale Viola　Ale Viola 立ち向かえ男よ
Ale Viola　Ale Viola 勝利のために
ラーラララ　ラーラララ　ラーラララララララー
ラーラララ　ラーラララ　ラーラララーラーラー

◆ オー サンフレッチェ

オー サンフレッチェー　紫の男
今日も俺たちを（ホームでは「今日もこの街を」）
熱くするのは　おーまーえー
※ 「おーまーえー」から「オーサンフレッチェー」へのつながりをイメージ

◆ オー広島俺達と

オー広島　俺たちと　オー広島　熱くなれ
お前の全て　ぶちーかまーせよ

◆ カーニバル

アーレー　　アーレー
アーレ　アーレ　アーレーー
オーオオ オ オ　　オーオオ オ オ
サンフレッチェひろっしっま！

◆ 守備時のコール　※ 手拍子で相手の攻撃を跳ね返しましょう

サンフレッチェコール
サーンフレッチェ！ ×× ×× ×

ヒロシマ　オレ
オー オー オオオ　ヒロシマ　オレッ！

◆ 攻撃時のコール

（その１）
オイッ！ ×　×　×
※ チャンス具合によってテンポが変わります

（その２）
オー　オー　オオオ　オオオオ　サンフレ！
※ チャンス具合によってテンポが変わります
※ 守備の「ヒロシマ オレ」から、カウンターで攻撃に移るときに、このコールに切り替わります

◆ 2020新チームチャント①

アレ広島アレ　ラー　ララララララー
アレ広島アレ　勝利つかみ取れ（ここまで手拍子）（ここからジャンプ）
オーオオーオーオー　オーオオオ　オオオー×２

◆ 2020新チームチャント②

フォッツァヴィオラーレ　アレアレアレオー×２
オーオオ　オーオオ　戦え　広島の　男達（ずっとジャンプ）

☆ 勝っている時の終盤

◆ La 広島　※「この場所を」はホームでは「この街を」に変わります

<< 飛び跳ねる >>
さあ揺らせ！※この場所を！俺たち'の' La広島！
響かせろ！この歌を！俺たち'は' La広島！
<< しゃがんで手拍子>>
オ オ オ オオ　　オ オ オ オオ
オ オ オ オオ　　オ オ オ オオ

◆ GO　WEST

アーレー　オ ヒロシマ（×４）

◆ 紫に染めろ

ニッポンを　広島　　アジアを　広島
世界を　広島　　紫に染めろ
※ 5コール目からリズムをゆっくり重厚に

☆ 勝利の後！

◆ GRANDE　VIOLA（勝利の後♪）

グランデッ　ヴィオーラ　ひーろしーまー
×　×　×　××　×　××　×　ひー(→) ろ(↘) しー(↗) まー(→) の様に「し」を上げます。

◆ 勝利後のチャント

LoLo　LoLoLoLoLo（×３）
ヒ！ロ！シ！マ！
※ 「ロ」と「ラ」の間のイメージで歌いましょう

◆ イージューライダー　※ タオルマフラーをかかげながら歌いましょう♪！

広島の誇りを　　広島の喜びを
俺達は歌うのさ　この空の下いつまでも（×２）
ラララララーラーラーララー　ラララララーラーラーラララー
ラララララーラーラーラーラー　ララララララララーラララーララー（×２）
ラララララーラーラーラーラー　ララララララララーラララーララー（ゆっくり）

◆ 紫の戦士　国際ver.

広島　行こうぜ　紫の戦士よ
我らの　その名を　世界に響かせろ

☆☆ 選手個人チャント・コール ☆☆

GK 1 林 卓人 (41)
林 卓人　林 卓人　オオオオー　オオオオー

【new】
GK 21 田中 雄大 (28)
たなか！　×××

GK 22 川浪 吾郎 (32)
かわなみ！　×××

GK 38 大迫 敬介 (24)
オーサコー(↘)××× オーサコー(↗)×××
我らの　オーサコ　ケースケ（ゆっくりめ）

DF 2 住吉 ジェラニ レショーン (26)
ジェーラ！　ジェーラ！（計８回繰り返し）

【new】
DF 3 山﨑 大地 (23)
やまさき！　×××

DF 4 荒木 隼人 (27)
ラーラ　ララッラーラ　アレ　あらき（↘）
ラーラ　ララッラーラ　アレ　あらき（→）
ララ　あらっきはやーと！（力強く）
ララ　あらっきはやーと！（力強く）
ラーラ　ララッラーラ　アレ　あらき（↘）

【new】
DF 15 中野 就斗 (23)
なかの！　×××

【new】
DF 16 志知 孝明 (30)
し　ち！　×××

DF 19 佐々木 翔 (34)
【新】 おーササキショー　俺たちのササキショー
おーササキショー　栄光を共に掴もう

DF 33 塩谷 司 (35)
たーのーむーぞ　しおったに
おれったちーの　しーおたーにつーかさ

【復帰】
DF 5 松本 大弥 (23)
ひろや！　×××

MF 6 青山 敏弘 (37)
オー 青山敏弘　　闘う男　広島の
オー 青山敏弘　　ラララララーラララー

MF 7 野津田 岳人 (29)
オーレー　オレオレオレー
がくとー　がくとー

おまけ：歌詞に出てくる言葉の意味
- ヴィオラ：イタリア語で「紫」
- アレ　　：イタリア語で「行け」「頑張れ」
- オーレ　：ポルトガル語で「行け」「進め」
- フォルツァ：イタリア語で「力」「頑張れ」
- バモ　　：ポルトガル語で「さぁ行こう」「Let's go」

MF 8 川村 拓夢 (24)
【新】 こーの 場所で夢見ーた　紫の漢
君に夢抱いーた　広島の心
オー　カワムラ　タクーム
ラーラ　ラララララーラ
オー　カワムラ　タクーム
ラララーラララーララー

【new】
MF 10 マルコス・ジュニオール (30)
マルコス ジュニオール ××× ××
（ささーきしょーう と同じリズム）（「ス」と「ル」は小さめ）

MF 14 エゼキエウ (25)
エーゼ！　エーゼ！（計８回繰り返し）

MF 17 松本 泰志 (25)
たいし！　×××

MF 18 柏 好文 (36)
ラーラララララララララー
かーしわよしふみー
ラーラララララララララー
かしわーよーしーふーみー

MF 24 東 俊希 (23)
ひがし！　×××

MF 25 茶島 雄介 (32)
ちゃじま！　×××

MF 30 柴崎 晃誠 (39)
しーばーさき　しーばーさきー
しばさきこうせい ラーララー

【new】
MF 32 越道 草太 (19)
こしみち　×××

【new】
MF 35 中島 洋太朗 (17)
なかじま　×××

FW 9 ドウグラス ヴィエイラ (36)
ヴィッ エーイラ！ヴィッ エーイラ！
ヴィッ エーイラ！

FW 11 満田 誠 (24)
【新】 みーつーたー まーこと　ラララ ララーラ
みつた まーこと　ラララ ララーラ
みつた まーこと　ララーラー ララーラー

FW 13 ナッシム ベン カリファ (31)
ナッシム！　×××（ムの発音は小さめ）

FW 20 ピエロス ソティリウ (30)
ピエロス！　×××

FW 28 棚田 遼 (20)
たなだ！　×××

【new】
FW 51 加藤 陸次樹 (26)　おかえり！！
【新】 むーつーきー　おーむつーきー
スーパーかーとうーむつーきー

2023年 新チャント と 復習　☆☆☆☆

サポグループさんが配っていらしたチャント集を転記してます☆

QRコードは、URSUSさん、HIROSHIMA CHANNELさんのYouTube、
サンフレッチェ熱サポーター(あつさぽ)さんのtwitter(X)を転載させて頂きました♪

2023 選手新チャント

【*NEW*】
『51番　加藤（かとう）　陸次樹（むつき）』
むーつーきー
おーむつーきー
スーパーかーとうー むつーき
（ピーターウタカのチャントのリズムです！）

『１１番　満田（みつた）　誠（まこと）』
みーつーたー まーこと
ラララ ララーラ
みつた まーこと
ラララ ララーラ
みつた まーこと
ララーラー ララーラー
久保竜彦、佐藤寿人と継承されてきた、
サンフレッチェのストライカーチャントです❕😂

『１９番　佐々木（ささき）　翔（しょう）』
オーオー　佐々木翔（ささき しょう）
俺（おれ）たちの佐々木翔（ささき しょう）
オーオー　佐々木翔（ささき しょう）
栄光（えいこう）を共（とも）に掴（つか）もう

『８番　川村（かわむら）　拓夢（たくむ）』
この場所（ばしょ）で夢見（ゆめみ）た　紫（むらさき）の漢（おとこ）
君（きみ）に夢（ゆめ）抱（いだ）いた　広島（ひろしま）の心（こころ）
オー　カワムラ　タクーム
ラーラ　ララララララーラ
オー　カワムラ　タクーム
ラララーラ ラーラ ラー

2023 コール変更

『８番　川村（かわむら）　拓夢（たくむ）』
ｘ ｘ ｘｘｘ　かわむら　アレ！

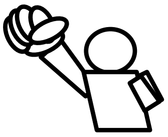
『９番　ドウグラス・ヴィエイラ』
ヴィッ エーイラ！ヴィッ エーイラ！
ヴィッ エーイラ！

『１１番　満田（みつた）　誠（まこと）』
み・つ・た！

2023 チームコール

切り替えの時に使っていた
『ヒッ ロッ シマ ×４』
がリニューアルされて、
『ヒロッ シーマッ ×８』
になりました。
先頭の「ヒ」に力を込めて！

2023 チームチャント



Jump（じゃんぷ） For（ふぉー） Sanfrecce（さんふれっちぇ）!
オイッ　オイッ
Jump（じゃんぷ） For（ふぉー） Sanfrecce（さんふれっちぇ）!
オイッ　オイッ
レッツゴー広島のリズムです。
サンフレッチェのために跳び跳ねましょう！

2023 ひと口メモ

シーズン中、コールリーダーさんからレクチャーがありました！

① 勝利後のチャント『GRANDE VIOLA』ですが、
「ひーろしーま」の「し」を上げます。
（「ヴィオーラ」も「オ」を伸ばします。）

② 「戦え広島の男達」の「オーオオ！」の所は、
「オーオオ！(オイッ！)」の様な**"合いの手"は無し**にしよう、「オーオオ！」に声を集中しよう！

2023 新加入選手コール

『３番　山﨑（やまさき）　大地（たいち）』ＤＦ
やまさき　ｘｘｘ

『１５番　中野（なかの）　就斗（しゅうと）』ＤＦ
なかの　ｘｘｘ

『１６番　志知（しち）　孝明（たかあき）』ＤＦ
し　ち　ｘｘｘ

『２１番　田中（たなか）　雄大（ゆうだい）』ＧＫ
たなか　ｘｘｘ

『３２番　越道（こしみち）　草太（そうた）』ＭＦ
こしみち　ｘｘｘ

期限付き移籍から復帰
『５番　松本（まつもと）　大弥（ひろや）』ＭＦ
ひろや　ｘｘｘ

2023 途中加入選手☆

【*NEW*】
『35番　中島（なかじま）　洋太朗（ようたろう）』
なかじま　ｘｘｘ　（まだ高校2年生！父は中島浩司!）

『５１番　加藤（かとう）　陸次樹（むつき）』
むつき　ｘｘｘ

『１０番　マルコスジュニオール』
マル(→)コス(↘)ジュニ(↗)オール(→)
（さ족ーきしょーおーのリズムで）

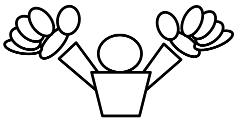
2022 選手チャント【復習】

復習
『７番　野津田（のつだ）　岳人（がくと）』
オーレー　オレオレオレー
がくとー　がくとー
※レジェンド森崎浩司の
チャントを引き継ぎました！

復習
『４番　荒木（あらき）　隼人（はやと）』
ラーラ　ララッラーラ
アレ　あらき（↘）
ラーラ　ララッラーラ
アレ　あらき（→）
ララ　あらっきはやーと！　（↗）
ララ　あらっきはやーと！　（↘）
ラーラ　ララッラーラ
アレ　あらき（↘）

2020 選手チャント【復習】

復習
『３８番　大迫（おおさこ）　敬介（けいすけ）』
オーサコー(↘)　ｘｘｘ
オーサコー(↗)　ｘｘｘ
我（われ）らの　オーサコ　ケースケ



さんふれぽてと

http://www.sanfre-potato.xii.jp/

「関東さんふれぽてと」では、アウェイを中心に一緒に
ビッグフラッグを掲出したり、フリーペーパーを作成・
配布したり、いろんな活動をする仲間をお待ちしてます。
お気軽にお声がけください♫

FORZA!!
Hiroshima

レジーナのWEリーグカップ決勝でもビッグフラッグを掲出しました^^