

# YOUR HOST FAMILY

 <b>GK 01</b> 浅野菜摘 Natsumi ASANO	 <b>DF 02</b> 木下 栞 Shiori KINOSHITA	 <b>DF 03</b> 松久保明梨 Akari MATSUKUBO	 <b>DF 04</b> 橋沼真帆 Maho HASHINUMA
 <b>MF 05</b> 瀬戸口梢 Kozue SETOGUCHI	 <b>MF 06</b> 瀬野有希 Yuki SENO	 <b>MF 07</b> 山本絵美 Emi YAMAMOTO	 <b>FW 08</b> 河野朱里 Juri KAWANO
 <b>FW 09</b> 山本菜桜美 Naomi YAMAMOTO	 <b>FW 10</b> サリナ・ボールデン Sarina BOLDEN	 <b>FW 11</b> 荒川恵理子 Eriko ARAKAWA	 <b>MF 13</b> 又吉果奈 Kana MATAYOSHI
 <b>MF 14</b> 加藤千佳 Chika KATO	 <b>MF 15</b> 小田千尋 Chihiro ODA	 <b>MF 16</b> 浅田真理奈 Marina ASADA	 <b>MF 17</b> 松井彩乃 Ayano MATSUI
 <b>MF 18</b> 橋 麗衣 Rei TACHIBANA	 <b>MF 19</b> 西山裕香 Yuka NISHIYAMA	 <b>DF 20</b> 岸みのり Minori KISHI	 <b>GK 21</b> 船田麻友 Mayu FUNADA
 <b>DF 22</b> 小島美玖 Miku KOJIMA	 <b>MF 23</b> 中村ゆしか Yushika NAKAMURA	 <b>MF 24</b> 吉田莉胡 Riko YOSHIDA	 <b>DF 25</b> 山片 瞳 Hitomi YAMAGATA
 <b>MF 26</b> 小松 愛 Ai KOMATSU	 <b>MF 27</b> 唐橋万結 Mayu KARAHASHI	 <b>MF 29</b> 祐村ひかる Hikaru YUMURA	<b>OFFICIAL WEBSITE</b> チームや選手の 詳しい情報は コチラでチェック▶▶

# OFFICIAL MATCHDAY PROGRAMME

本誌とWEB版のキーワードを組合せて応募!  
**プレゼント企画実施中!**  
※詳細は中面をご覧ください。

# MY STADIUM MY HOME

GHIFURE SAITAMA

綾花サックスマッチ  
VS マイナビ仙台レディース  
2021.10.2 SAT  
14:00 KICK OFF  
◎熊谷スポーツ文化公園陸上競技場



10 Sarina BOLDEN FW  
11 Eriko ARAKAWA FW

全体練習が終わったあと、ピッチサイドを走ったり、ボールを触ったり、ヨガをしたりすることもあります。ひとりのアスリートとしてパフォーマンスをあげるために、自分なりにできることはなんでもトライしています。オフシーズンに集中的に取り組んできたウェイトトレーニングは、エルフェンに來ても週一回、集中的に行っています。もっとフィジカルをあげられるし、ケガの予防にもつながると思います。

戦術的なことについては、理解するのは簡単なことではないけど、今はただ「観察」することが重要だと思っています。チームメイトの動き、パスコース、トラップの位置などをしっかり見ること。自分が一緒にプレーするとき、どう動けばいいのかを事前に考えておくことはとても重要なことです(続く)

サッカーで一番大事にしていることは「楽しむこと」です。相手の逆をついたり、みんなで同じ「画」を描いて、あうんの呼吸でプレーしたり。もちろん戦いだから、勝負へのこだわり、緊張感やプレッシャーに立ち向かわなければいけません。楽しむことを忘れずにいたい。苦しいとき、うまくいかなかったとき「辛いんだけど楽しい」って思いながら、みんなで楽しみながらWEリーグの厳しさを乗り越えていきたいです。

サッカーに興味を持ち始めたのは、保育園の年長さん。5歳上の兄がリフティングをしていたボールの音、靴と地面がこすれる音や音を聞くのが心地よくて、自分もその音が出たくてボールを蹴りはじめたんです。メリーナに入ってからボールに触れる楽しさは増すばかりで、サッカーの楽しさや遊び心を教えてもらいました。

でもそんなサッカーが楽しいと感じられない時もありました。私は頭を使ってサッカーをやると言うよりも、感覚でしかやってこなかったその当時のチームが求めていることができず、なにが良くてもなにが悪いかを整理できないままサッカーを楽しむことができていませんでした。サッカーを心の底から「好き」だとはなかなか言い難くて、このまま楽しめずにサッカー人生が終わるのかななんて思っていた日々が続いていました(続く)

## NEXT MATCH



VS ノジマステラ神奈川相模原  
2021.10.10 SUN 15:00 KICK OFF

## NEXT HOME GAME



VS INAC神戸レオネッサ  
2021.10.30 SAT 14:00 KICK OFF

**.WE TICKET**



チケットのお求めはコチラ▶▶

**充実感あふれる上質な化粧品を、もつと身近に。**

今年で誕生30周年を迎える  
ちふれグループの  
エイジングケアブランド綾花  
いつまでもハリとうるおいを感じたい、  
そんなあなたの大人肌へ  
寄り添い続けます。  
年齢に応じた化粧品によるお手入れ

スマート ステップ シリーズ  
バイタル アップ シリーズ

インタビューの続きは  
コチラでチェック▶▶