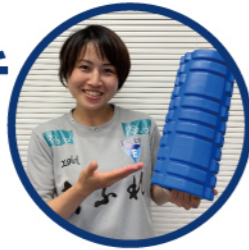


歌さんの ハーフタイムストレッチ

試合観戦の合間に、ちょっとひと休み。
メディカルトレーナー・歌川明世の
ストレッチ講座です。



vol.1 肩周りのストレッチ

鼻からの呼吸を意識しながら20秒間、筋肉が伸びている感覚で行うと効果○
肩にかかわる大きな筋肉をストレッチしていきましょう。

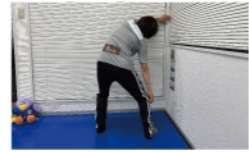
胸のストレッチ

肩のラインよりも肘を上にして、
壁に引っ掛けてストレッチ。
胸が伸びている感覚があればOK。



背中ストレッチ

手を壁に引っ掛けて、
壁にぶら下がるように左足に体重をかけて
(もしくは左足に体重をかけて腕を斜め右方向に
引っ張る。)脇の周りが伸びる感覚があればOK。



首のストレッチ

左手を床の方向に引っ張って固定。
首を横・前・後ろの順に気持ち良いくらいの
伸びを感じながらゆっくり動かす。



テニスボールマッサージ

鎖骨の下のをほぐして、顔のむくみ解消！
※首のストレッチと合わせてやるとより効果的！



今週の注目キャスト

MF27 唐橋万結

エルフェンに来てまだ数週間だけど、とにかくみんなが優しく、選手もスタッフも
みんな、気軽に声をかけてくれるので馴染みやすかったです。みんなが初対面じゃな
い感じ。もちろん最初は緊張したけど、今までに経験がないくらい誰とでも話せるこ
とにちょっと驚いています。「そんなに優しいはずがない」って最初はちょっと疑って
いたくらい(笑)

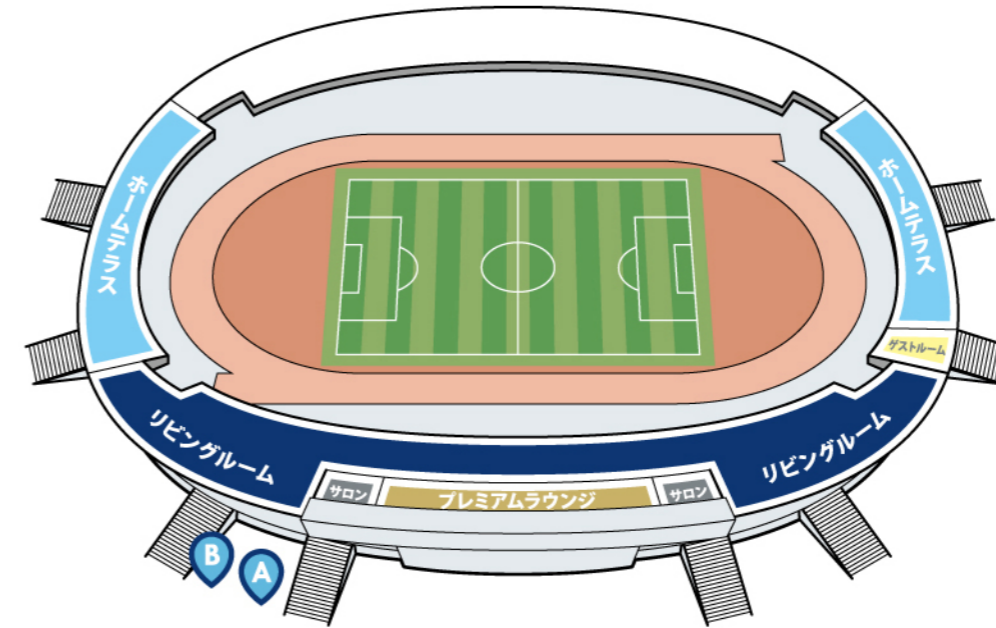
ピッチ上の話でいうと、一人ひとりのプレーの質が本当に高いと感じています。私が
思うところにパスを出してくれるし、ちゃんと私の動きを見てくれるんだって
いう実感があって楽しいです。大学卒業後の進路を決めるために、なでしこ一部のい
つかのチームに練習参加をさせてもらいました。そしてWEリーグのチームでは唯一、
エルフェンにも練習参加させていただきました。もともとチャレンジしてみようとい
う思いでしたが、やはり高いレベルであるほどサッカーが楽しいことを実感して、こ
のチームでプレーしたい！と強く思いました。3つ年下の吉田選手は、友だちのように
接してくれて楽しいです。初めてエルフェンの試合を見たときに、特に印象に残って
いたのが吉田選手だったんですね。同じポジションだし、切磋琢磨してお互いにレ
ベルアップしていきたい。

目標は小島選手と一緒に試合に出ること。美玖さんがいたからエルフェンに興味を持
つことができたし、ケガをしても明るく前向きにがんばる姿勢はリスペクトしてい
ます。新潟にいた頃から私がお手本にしていた先輩でした。自分は器用なプレーヤーで
はないし、足が速い訳でもなく、派手なプレーもできませんが、運動量には自信がある
し、最後までサボらずにプレーを続けることがストロングポイントだと思ってい
ます。チームで活躍し貢献
することができれば一番
いいけど、まずは自分自身
が成長すること。高望みば
かりせず、練習からサボ
らず、一つ一つ丁寧にプ
レーして考えながらサッ
カーをしていきたいです。
目先の事だけに囚われず、
地道に努力していきたい
です。



エルフェンアンバサダー 莉(あざみ)理絵のサンクスセレモニー！

開幕戦で号泣しながら、皆さまに感謝の言葉を届けました！
莉さんが着用しているのは、選手が着用している本物のユニフォーム！
場外グッズ Tent でお買い求めいただけます！



SCHEDULE	
12:20 先行入場開始	14:00 キックオフ
12:30 一般入場開始	14:45 ハーフタイム「尚美学園VERITAS」チアダンスショー
13:00 オープニングチアダンスショー	15:45 試合終了/MIP賞&ヒロインインタビュー
13:40 パースデーセレモニー	

DINING ROOM



狭山市
Willow kitchen
スパイスカレー



狭山市
ボルボ
たこ焼き



川越市
Ukichi-cafestation
プルドボークライスサルサ



熊谷市
タケマツ
グリーンカレー



熊谷市
ピッツァ プリマヴェーラ
窯焼きピッツァ



熊谷市
アスレキッチン
たれ揚げ唐揚げ



熊谷市
ウスキングベーグル
オリジナルベーグル



太田市
シンナダ
エルフェンブルーレモネード

B プレゼント企画実施中!

抽選への参加には「2つのキーワード」が必要です。
1つ目は下のキーワード
2つ目はエルフェン公式ウェブサイト上で
「選手インタビュー」をご確認ください!

キーワード: 優しい

抽選はスタジアム場外
「グッズ Tent」のQRコードから!

プレゼント商品

- 10月2日マイナビ仙台戦 公式球(全選手サイン入り)1名様
- ちふれグループ「綾花」綾花 マルチ モイスタチャー ジェル 10名様

オフィシャルウェブサイトはコチラ▶▶▶

応援スタイルについて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
ファン・サポーターの皆様のご理解とご協力が必要になります。

- マスクの着用、除エチケットにご協力ください。
- アルコール消毒にご協力ください。
- ソーシャルディスタンスの確保をお願いします。
- 応援席の検出
- 拍手・手拍子
- タオルマフラー、ゲートフラッグなどを持ちこたない
- 声を出す応援、指笛・チャント・ブーイング、トラメガ・メガホンの使用
- 人と接触する応援、ハイタッチ・観戦など
- 大音量・タオルマフラー、ゲートフラッグを振る、もしくは回す

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

埼玉県LINEコロナお知らせシステム

訪れた施設などに感染者がいたことが分かった場合、濃厚接触した可能性のある方に対して注意喚起のメッセージを配信します。詳しくは、埼玉県のホームページをご覧ください。

埼玉県 LINE コロナお知らせ 検索

A INFORMATION

#TSUDOIIは、私たちのおうち(スタジアム)に遊びに来る人にとってお得な特典があります。

エルフェンフレンズクラブ

年会費 **1,100円**

- 特典
- ①招待券(1試合)
 - ②半額券(1試合)
 - ③先行入場
 - ④ガチャ引換券(1回分)
 - ⑤公式イベント参観権利

ルームメイト

月額 **1,100円**

- 特典
- ①全試合観戦無料(自由席)
 - ②先行入場
 - ③ガチャ引換券(1回分)
 - ④公式イベント参加権利
 - ⑤公式イベント企画会議参加権利
 - ⑥公式ロゴ、エンブレム使用権利

プレミアムラウンジ

年会費 **49,500円**

- 特典
- ①全試合観戦無料(指定席)
 - ②オーセンティックユニフォームのプレゼント
 - ③優先入場(専用エントランスからご入場)
 - ④ガチャ引換券(1回分)
 - ⑤公式イベント参加権利
 - ⑥公式イベント企画参加権利
 - ⑦公式ロゴ、エンブレム使用権利

	エルフェンフレンズクラブ	ルームメイト	プレミアムラウンジ
優先入場			●
先行入場	●	●	●
全試合無料(指定席)			●
全試合無料(自由席)		●	●
オーセンティックユニフォーム			●
ガチャ引換券(1回分)	●	●	●
公式イベント参加権	●	●	●
公式イベント企画参加権		●	●
ロゴ・エンブレム使用権利		●	●
招待券(1試合)	●		
半額券(1試合)	●		