

第35回 府中市フットサル大会 プログラム

変更改訂版



2021年3月20日：少年の部、中学生の部

2021年3月20日、21日、28日：

女子の部（A、B、C、D）

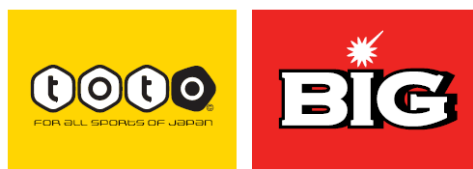
一般の部、壮年の部（A、B）

シニアの部、スーパーシニアの部

会 場

☆府中スポーツガーデン

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツ振興くじ助成事業

2021年2月5日発行

内容変更について

令和3年2月5日
第35回府中市フットサル大会実行委員会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための緊急事態宣言が3月7日まで延長されました。これを受けて、本大会の内容を下記のように変更します。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

記

- 開催日について、2月23日(火祝)は中止とし、3月20日(土祝)、21日(日)、28日(日)の3日間とし、府中スポーツガーデンで開催します。
- 女子Aの部(3チームのリーグ戦)を除き、予選リーグをやめ、トーナメント戦とします。初戦敗退チームは、1試合のみとなります。
- 新たなトーナメント戦については、改めて抽選は行わず、抽選会(11月28日)での抽選結果のチーム番号により充て込みます。
- 各部門の試合日・コートは、表1の通りとします。

表1. 部門別試合日・コート 会場:府中スポーツガーデン

試合日	コート	部門										
		少年	中学生	一般男子	壮年A	壮年B	シニア	Sシニア	女子A	女子B	女子C	女子D
3月20日 (土祝)	1コート					3回戦まで						
	2コート					3回戦まで						
	3コート	全試合	全試合									
3月21日 (日)	1コート			2回戦まで						1回戦まで		
	2コート				2回戦まで						1回戦まで	
	3コート						2回戦まで					
3月28日 (日)	1コート			ベスト8	ベスト8	ベスト8						
	2コート						ベスト8	全試合	全試合			
	3コート									ベスト8	ベスト8	全試合

以上

第 35 回府中市フットサル大会 大会要項

目的 フットサル競技を通じて、各年齢層の青少年、女性、青年、壮年、シニアに幅広く適応したチーム編成とし、心身ともに健康でゆとりのある生涯スポーツを目指し、また、地域活性化の一環として市民はもとより、在勤、在学、在外国人も含め、相互の交流を深めると共に大会の一層の理解と推進を図る。

期日 2021年

★3月20日(祝)少年の部、中学生の部、壮年/B



★3月21日(日)女子/B・C 壮年/A・一般・シニア

★3月28日(日)女子/A・B・C・D 壮年/A・B・一般・シニア・スーパーシニア

会場 府中スポーツガーデン・フットサルコート: 府中市押立町 1-32-5(武蔵野台駅・徒歩 8 分)

主催 府中市フットサル大会実行委員会

主管 NPO 法人府中YSS NPO 法人府中アスレティックフットボールクラブ

後援 FC 東京  スポーツ振興くじ助成事業  FOR ALL SPORTS OF JAPAN

協賛 府中スポーツガーデン 

協力 府中市少年サッカー連盟 府中市サッカー連盟 府中市フットサル協会

参加資格

- (1) 府中市内に在住、在勤、在学および市内クラブ等で日常活動している者で編成したチーム。
- (2) チーム代表者は、市内居住者で20歳以上の成人の方、チームに対して全責任を負える者。未成年者で構成された選手チームは、登録したチーム代表者が試合時、必ず、選手ベンチに帯同していること。
- (3) 参加全選手がいずれかのスポーツ傷害保険に加入していること。

チーム構成

1. 年齢層(2021年4月1日起算)によるチーム編成とし、次の13部門別大会とする。

	競技部門	参加数	チーム構成条件
(1)	少年の部	19	小学6年生を主体に編成したチーム
(2)	中学生の部	5	中学在校生で編成したチーム
(3)	一般男子の部	24	高校生以上で編成したチーム
(4)	壮年Aの部	22	30歳以上で編成したチーム
(5)	壮年Bの部	42	40歳以上で編成したチーム
(6)	シニアの部	23	50歳以上で編成したチーム(男女混合可)
(7)	スーパーシニアの部	9	60歳以上で編成したチーム(男女混合可)
(8)	一般女子Aの部	3	女子15歳以上で編成したチーム
(9)	女子Bの部	16	30歳以上で編成したチーム
(10)	女子Cの部	15	40歳以上で編成したチーム
(11)	女子Dの部	4	選手全員が初級者で15歳以上で編成したチーム
		182	

2. 出場選手は二部門にまたがって登録することが出来ない。(違反した場合はチーム失格)
3. 登録選手の追加等の変更は抽選会の日(11月28日)まで認められるが、それ以降は出来ません。

試合方法と競技規則

1. チーム5名(うちゴールキーパー1名含む)
2. 試合は予選リーグ、決勝トーナメント戦とする。
3. リーグ戦の順位決定は、勝点、得失点、総得点、対戦者間、抽選の順で決定する。
4. トーナメント戦で勝敗が決しない場合は、3本のPK戦とする。以降ノックアウト方式。
5. 競技規則は、2019/2020 フットサル競技規則に準じる。

その他

1. 「選手・スタッフ登録書」2部は正しく記入して下さい。不正が認められた場合はチーム失格と致します。
2. 競技者は「すねあて」を着用すること。
3. 競技者は「体育館シューズ」に必ず履き替えること。
4. 試合開始30分前までにチームは「受付」にて、登録選手の確認を受ける。
5. 試合開始30分前にチーム代表者は会場入り口受付で、ユニホーム色の確認を受ける。
同系統色の場合は、時程表の左側チームが優先され、右側のチームは第2ユニホームか「ビブス」を着用する。
※コロナ対策として、ビブスは、使いまわしを避けるため受付で貸与しません。お持ちのチームは持参してください。
6. キックオフのコイントスは行わない。時程表の左側チームがオフィシャル席から見て左側エンドとし、キックオフを行う。
7. 大会中のけが、事故等については、当該チーム代表者・監督等の責任者に一任する。
8. 「府中市新型コロナウイルス対策に伴う体育施設利用制限について」(後述)を必ず順守すること。
9. 府中スポーツガーデンフットサルコートでの試合については、天候不順により順延、打切り、または中止することがある。ホームページで確認すること。
10. 申込受付後のチーム不参加等、取消しの場合、および大会中止の場合は、参加費の返却はしません。

表彰 次のように表彰する。

少年の部:各ブロックの第1位チームを表彰する。

中学生の部:第1位チーム、第2位チームを表彰する。

女子Aの部、女子Dの部:第1位チーム、第2位チームを表彰する。

女子B、女子C、一般男子、壮年A、壮年B、シニア、スーパーシニアの部:第1位、第2位、第3位、第4位を表彰する。

大会事務局

府中市宮西町 3-16-2 とよしまスポーツ内

電話 042-360-5281

FAX 042-360-5283

Email toyosp@jcom.home.ne.jp

大会の結果については、次のURLで公開されます。

<http://www.fuchu-athletic.com/>
(NPO法人府中アスレティックフットボールクラブ)

<http://park8.wakwak.com/~fyss/>
(NPO法人府中YSS)

新型コロナウイルス感染症対策

府中市新型コロナウイルス対策に伴う体育施設利用制限について

試合日から起算して2週間前までについて、以下の事項に該当する方は、大会へ参加することはできません。

1. 平熱を超える発熱(おおむね 37 度 5 分以上)のある方
2. 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状のある方
3. だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)のある方
4. 嗅覚や味覚の異常のある方
5. 体が重く感じる、疲れやすい等の症状のある方
6. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触のある方
7. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方のいる方
8. 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触のある方

大会当日の注意事項

●観客席はありません

●検温の実施

- ①選手・チーム関係者の検温を実施する。非接触型の体温計で計測。
原則37.5℃以上の選手は、入館出来ない。
- ②当日のチーム全選手・全スタッフの健康状態を管理するため、「選手・スタッフ登録書」の
(1) 当日の体温37.5℃以下
(2) 新型コロナウイルス対策をクリアしている。
の欄に○印があることを確認して、入館させる。○印がない選手・スタッフは入館できない。
- ③施設に消毒液設置。入館時には、アルコール消毒液で手指を消毒する。
- ④「手洗い・消毒」を適宜励行する。

●マスクの着用

- ①チームスタッフならびに選手は、感染拡大防止のため、マスクの着用を原則として義務とする。
- ②選手・スタッフについては、試合中の着用は免除するが、ベンチでは出来る限り着用する。
- ③大会関係者全員もマスクの着用を義務とする。(運営本部・受付・オフィシャル・記録担当等)

●三密を避ける行動

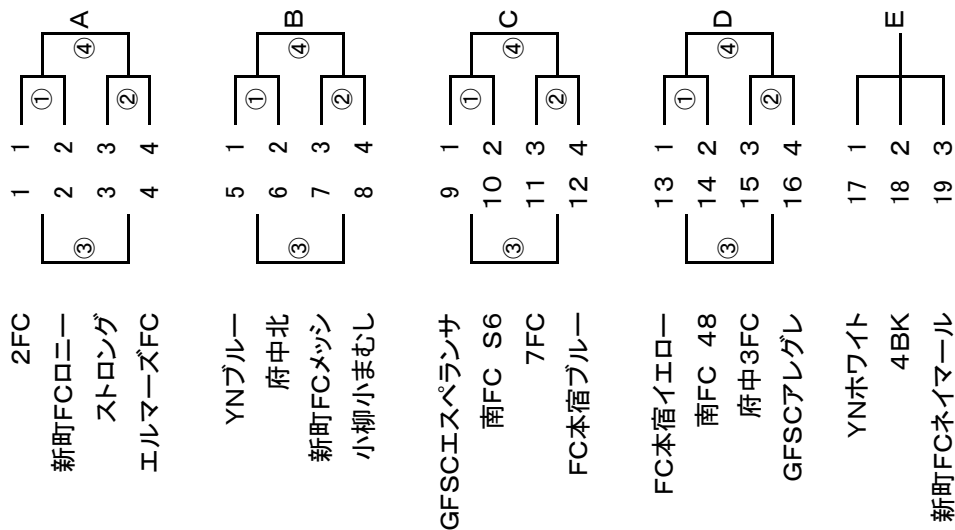
- ①チームは必要以上に早く来場することなく、40分以上前には来場しない。
- ②選手・スタッフは、入館後、出来る限り間隔を空けて待機する。
- ③密室となる更衣室等での会話は出来る限り控える。更衣中も可能な限り、人との間隔を1m以上確保する。
- ④チームミーティングも同様とし、人との間隔をあけて実施する。(ソーシャルディスタンス)
- ⑤登録選手・スタッフ以外の試合場への入場はできない。
- ⑥試合場において、会話や応援などで大声を出さない。
- ⑦試合球は、適宜アルコール消毒する。
- ⑧府中スポーツガーデンにおいては、試合のベンチ・ピッチ共に、前後半で交代する。
- ⑨審判員との握手、対戦チーム同士選手・スタッフの握手・ハイタッチ等の競技以外の接触行為を行わない。
- ⑩試合後は、30分以内に速やかに退館する。チーム関係者も必要以上に施設に留まらない。
- ⑪飲食は、人と距離を1m以上とり食事を行う。控室など狭い空間での飲食は控える。
- ⑫窓が開く施設であれば、定期的に窓を開放し換気を行う。

《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》

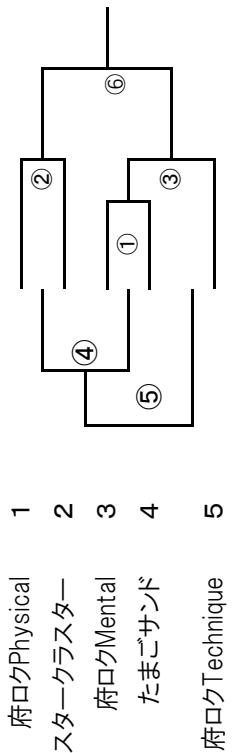
『令和3年3月20日』

会場：府中スポーツガーデン

〔少年の部〕



〔中学生の部〕

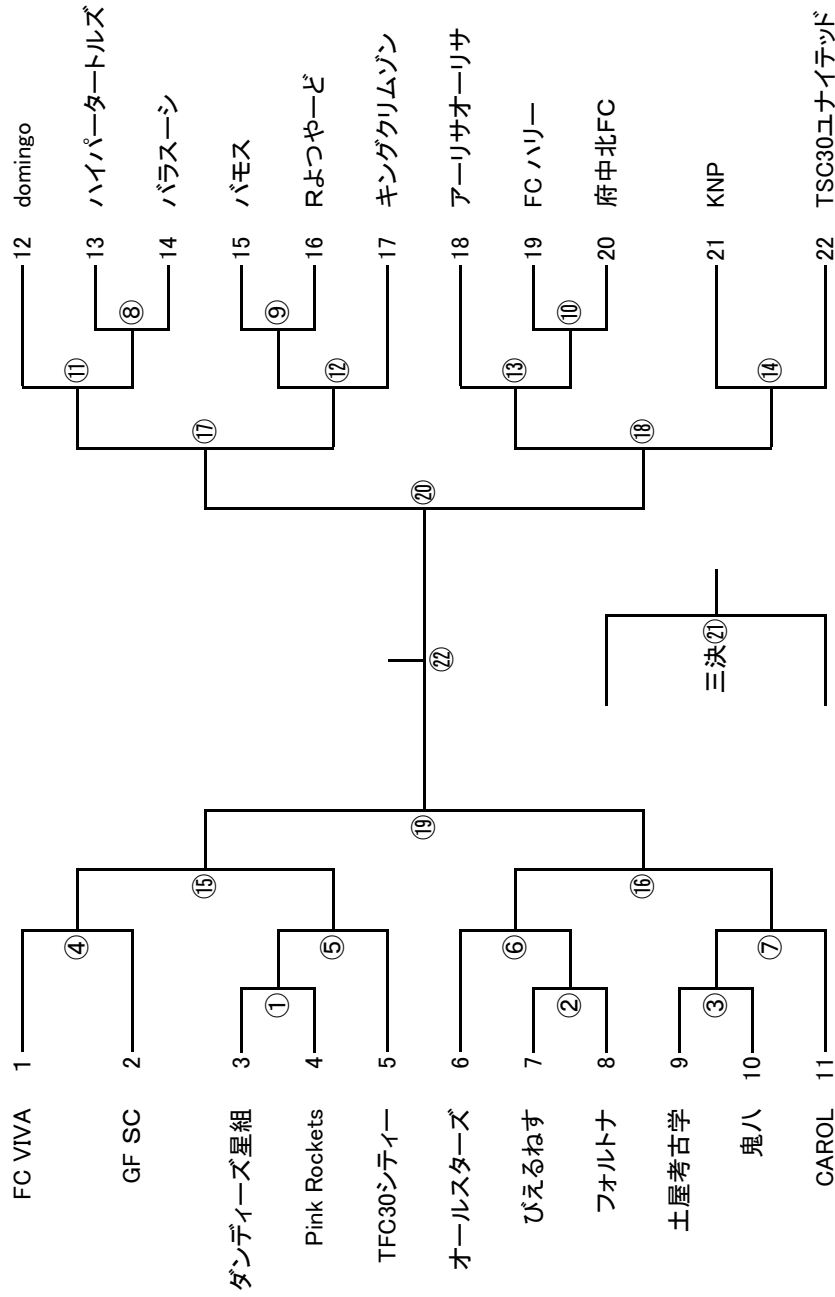


《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》

『令和3年3月21・28日』

[壮 年 A の 部]

会 場 : 府 中 ス ポ ー ツ ガ ー デ ン



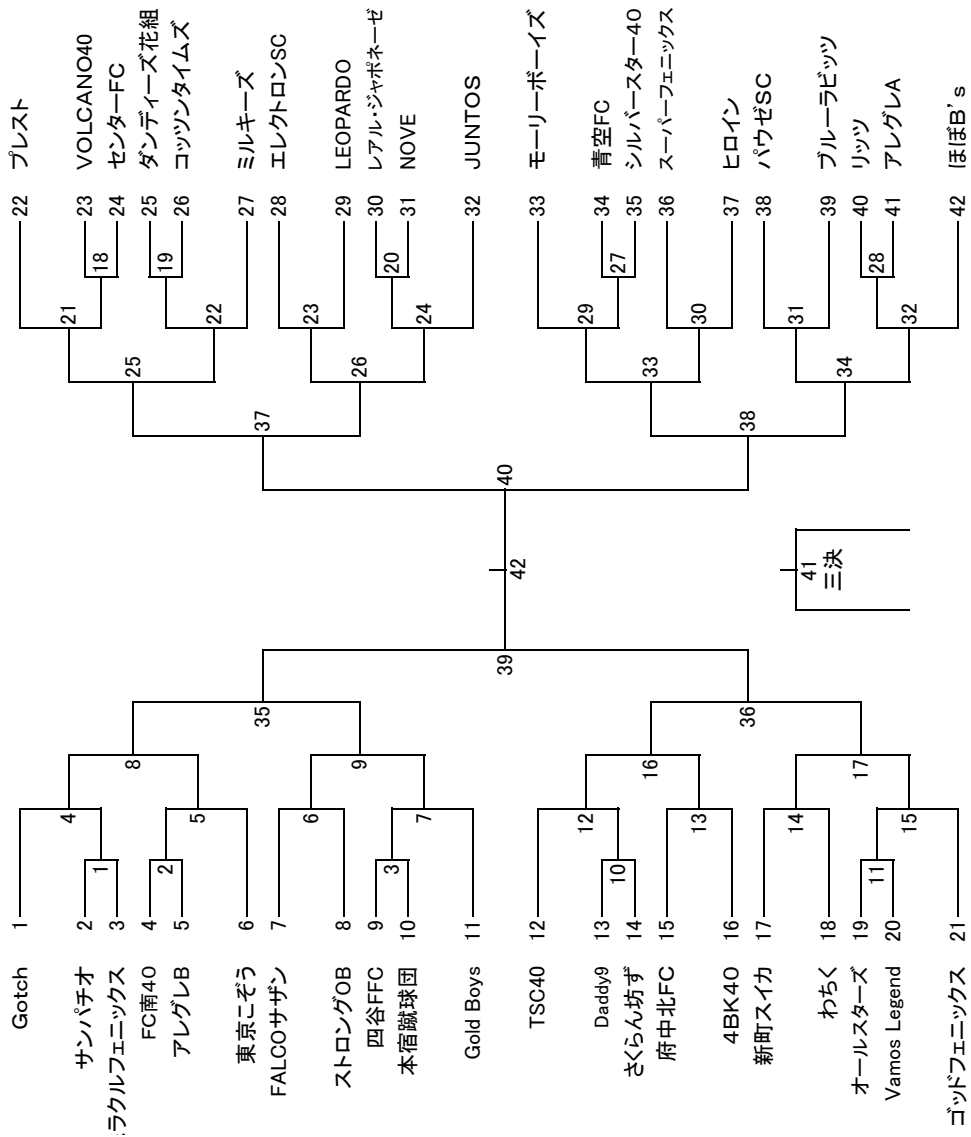
3月21日 2回戦まで
3月28日 準々決勝以降

《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》

『令和3年3月20・28日』

[社年Bの部]

会場：府中スポーツガーデン



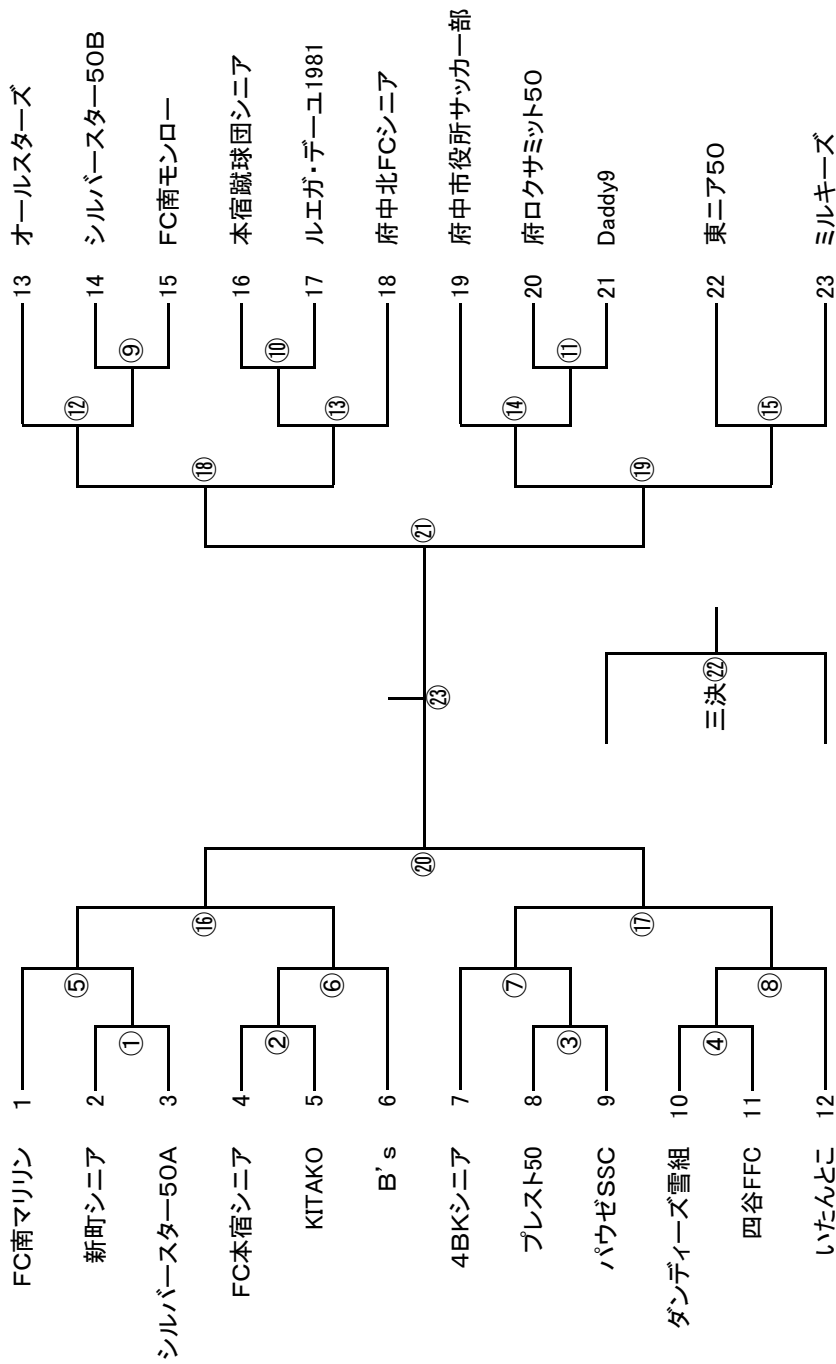
3月20日 3回戦まで
 3月28日 準々決勝以降

《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》

『令和3年3月21・28日』

[シニア の 部]

会場:府中スポーツガーデン



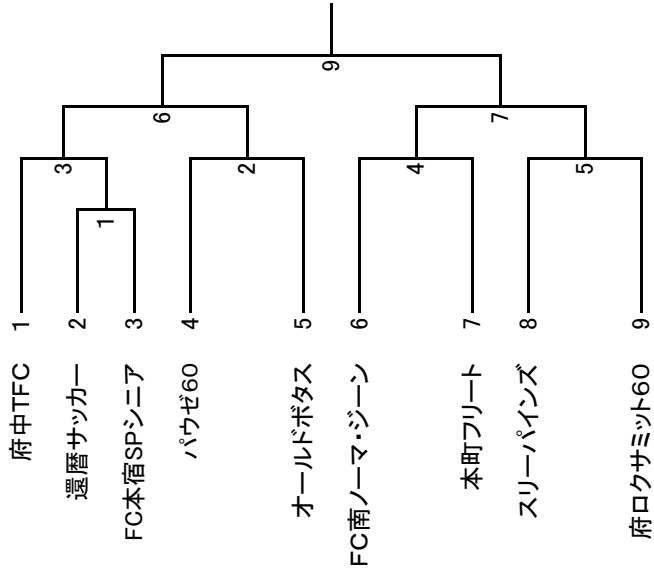
3月21日 2回戦まで
3月28日 準々決勝以降

《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》

『令和3年3月28日』

スーパージニアの部

女子Aの部

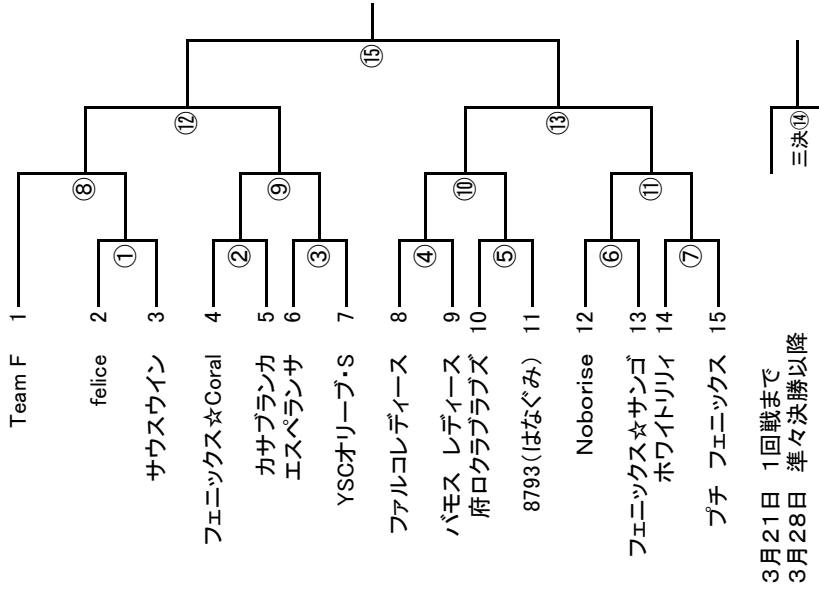


三決8

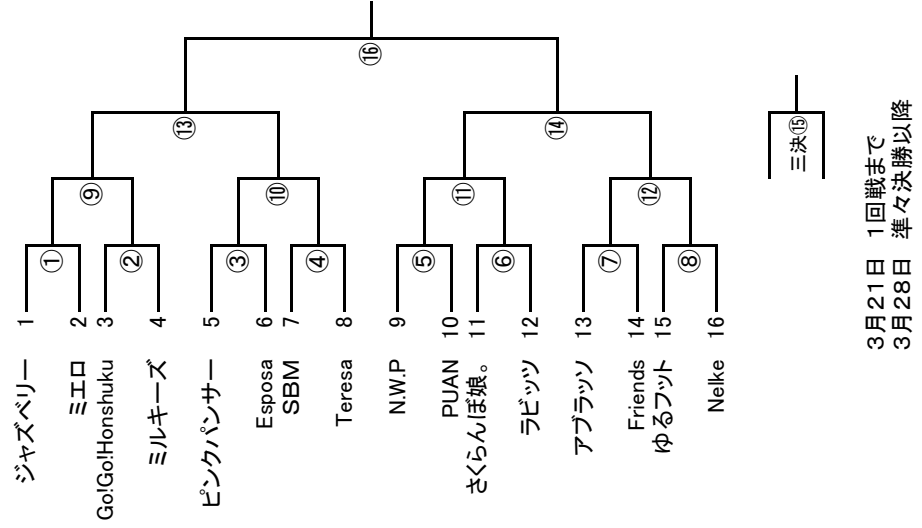
女子Aの部	なでしこサ ンダース	リトルアブラッソ	Shake	勝	負	分	勝点	得点	失点	差	順位
なでしこサンダース											
リトルアブラッソ											
Shake											

《 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 ト ー ナ メ ン ト 表 》
 会 場 府 中 ス ポ ー ツ ガ ー デ ン

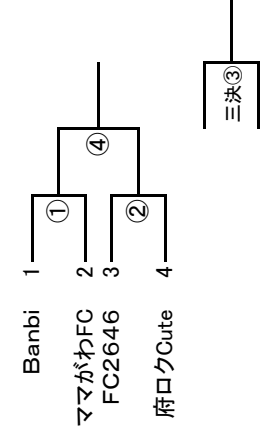
〔女子Cの部〕 令和3年3月21・28日



〔女子Bの部〕 令和3年3月21・28日



〔女子Dの部〕 令和3年3月28日



【第35回府中市フットサル大会時程表】

[令和3年3月20日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

	時間	部	第1コート		審判	部	第2コート		審判		
1	9:00 - 9:15	壮B	サンパチオ	1	ラクルフェニックス	本部	壮B	VOLCANO40 18	センターFC	本部	
2	9:18 - 9:33	壮B	FC南40	2	アレグレB	本部	壮B	ダンディーズ花組 19	コッツンタイムス	本部	
3	9:36 - 9:51	壮B	四谷FFC	3	本宿蹴球団	本部	壮B	レアル・ジャポ ネーゼ	20	NOVE	本部
4	9:54 - 10:09	壮B	Gotch	4	1勝	本部	壮B	プレスト	21	18勝	本部
5	10:12 - 10:27	壮B	2勝	5	東京こぞう	本部	壮B	19勝	22	ミルキーズ	本部
6	10:30 - 10:45	壮B	FALCOサザン	6	ストロングOB	本部	壮B	エレクトロンSC	23	LEOPARDO	本部
7	10:48 - 11:03										
8	11:06 - 11:21	壮B	3勝	7	Gold Boys	本部	壮B	20勝	24	JUNTOS	本部
9	11:24 - 11:39	壮B	4勝	8	5勝	本部	壮B	21勝	25	22勝	本部
10	11:42 - 11:57	壮B	6勝	9	7勝	本部	壮B	23勝	26	24勝	本部
11	12:00 - 12:15	壮B	Daddy9	10	さくらん坊ず	本部	壮B	青空FC	27	シルバースター40	本部
12	12:18 - 12:33	壮B	オールスターズ	11	Vamos Legend	本部	壮B	リッツ	28	アレグレA	本部
13	12:36 - 12:51	壮B	TSC40	12	10勝	本部	壮B	モーリーボーイズ	29	27勝	本部
14	12:54 - 13:09										
15	13:12 - 13:27	壮B	府中北FC	13	4BK40	本部	壮B	スーパーフェニックス	30	ヒロイン	本部
16	13:30 - 13:45	壮B	新町スイカ	14	わちく	本部	壮B	パウゼSC	31	ブルーラビッツ	本部
17	13:48 - 14:03	壮B	11勝	15	ゴッドフェニックス	本部	壮B	28勝	32	ほぼB's	本部
18	14:06 - 14:21	壮B	12勝	16	13勝	本部	壮B	29勝	33	30勝	本部
19	14:24 - 14:39	壮B	14勝	17	15勝	本部	壮B	31勝	34	32勝	本部
20	14:42 - 14:57										
21	15:00 - 15:15										
22	15:18 - 15:33										
23	15:36 - 15:51										
24	15:54 - 16:09										
25	16:12 - 16:27										
26	16:30 - 16:45										
27	16:48 - 17:03										
28	17:06 - 17:21										
29	17:24 - 17:39										
30	17:42 - 17:57										
31	18:00 - 18:15										
32	18:18 - 18:33										
33	18:36 - 18:51										
34	18:54 - 19:09										

【 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 時 程 表 】

[令和3年3月20日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

No.	時間	部	第3コート	審判			
1	9:00 - 9:15	中	府ロクMental ① たまごサンド	本部			
2	9:18 - 9:33	中	府ロクPhysical ② スタークラスター				
3	9:36 - 9:51	少	YNホワイト E 4BK	本部			
4	9:54 - 10:09	中	①勝 ③ 府ロク Technique				
5	10:12 - 10:27	少	4BK E 新町FCネイ マール	本部			
6	10:30 - 10:45	中	①負 ④ ②負				
7	10:48 - 11:03	少	新町FCネイ マール E YNホワイト	本部			
8	11:06 - 11:21	中	③負 ⑤ ④勝				
9	11:24 - 11:39	中	②勝 ⑥ ③勝	本部			
10	11:42 - 11:57						
11	12:00 - 12:15	少	2FC A① 新町FCロニー	本部			
12	12:18 - 12:33	少	ストロング A② エルマーズFC				
13	12:36 - 12:51	少	YNブルー B① 府中北	本部			
14	12:54 - 13:09	少	新町FCメッソ B② 小柳小まむし				
15	13:12 - 13:27	少	A①負 A③ A②負	本部			
16	13:30 - 13:45	少	B①負 B③ B②負				
17	13:48 - 14:03	少	A①勝 A④ A②勝	本部			
18	14:06 - 14:21	少	B①勝 B④ B②勝				
19	14:24 - 14:39						
20	14:42 - 14:57	少	GFSCエスペランサ C① 南FC S6	本部			
21	15:00 - 15:15	少	7FC C② FC本宿ブルー				
22	15:18 - 15:33	少	FC本宿イエロー D① 南FC 48	本部			
23	15:36 - 15:51	少	府中3FC D② GFSCアレグレ				
24	15:54 - 16:09	少	C①負 C③ C②負	本部			
25	16:12 - 16:27	少	D①負 D③ D②負				
26	16:30 - 16:45	少	C①勝 C④ C②勝	本部			
27	16:48 - 17:03	少	D①勝 D④ D②勝				
28	17:06 - 17:21						
29	17:24 - 17:39						
30	17:42 - 17:57						
31	18:00 - 18:15						
32	18:18 - 18:33						
33	18:36 - 18:51						
34	18:54 - 19:09						

【第35回府中市フットサル大会時程表】

[令和3年3月21日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

No.	時間	部	第1コート	審判	部	第2コート	審判
1	9:00 - 9:15	一般	我茶我茶FC ① 踊る	本部	社A	ダンディーズ星組 ① Pink Rockets	本部
2	9:18 - 9:33	一般	フォルタレーザー ② chill男		社A	びえるねず ② フォルトナ	
3	9:36 - 9:51	一般	おなうえいStars ③ Sorpresa	本部	社A	土屋考古学 ③ 鬼八	本部
4	9:54 - 10:09	一般	南町ダイヤモンド ④ DAHLIA		社A	FC VIVA ④ GF SC	
5	10:12 - 10:27	一般	ミニッツマン ⑤ ①勝	本部	社A	①勝 ⑤ TFC30シティー	本部
6	10:30 - 10:45	一般	②勝 ⑥ CMFC		社A	オールスターズ ⑥ ②勝	
7	10:48 - 11:03						
8	11:06 - 11:21	一般	府中市役所サッカー部 ⑦ ③勝	本部	社A	③勝 ⑦ CAROL	本部
9	11:24 - 11:39	一般	④勝 ⑧ なぎ柿		社A	ハイパータートルズ ⑧ バラスーン	
10	11:42 - 11:57	一般	FC.SKS ⑨ ブラックサンダース	本部	社A	バモス ⑨ Rよつやーど	本部
11	12:00 - 12:15	一般	トラオレボーイズ ⑩ ダービー		社A	FCハリー ⑩ 府中北FC	
12	12:18 - 12:33	一般	ダンディーズ宙組 ⑪ デスマドレ	本部	社A	domingo ⑪ ⑧勝	本部
13	12:36 - 12:51	一般	Born' 86 ⑫ ヤーマン		社A	⑨勝 ⑫ キングクリムゾン	
14	12:54 - 13:09						
15	13:12 - 13:27	一般	FC2nd ⑬ ⑨勝	本部	社A	アーリサオーリサ ⑬ ⑩勝	本部
16	13:30 - 13:45	一般	⑩勝 ⑭ Juni Soul		社A	KNP ⑭ TSC30ユナイテッド	
17	13:48 - 14:03	一般	WAYLLY ⑮ ⑪勝	本部	女C	felice ① サウスウイン	本部
18	14:06 - 14:21	一般	⑫勝 ⑯ セロリーズ		女C	フェニックス☆Coral ② カサブランカ	
19	14:24 - 14:39	女B	ジャズベリー ① ミエロ	本部	女C	エスペランサ ③ YSCオリーブ・S	本部
20	14:42 - 14:57	女B	GoGo!Honshuku ② ミルキーズ		女C	ファルコレディース ④ バモスレディース	
21	15:00 - 15:15						
22	15:18 - 15:33	女B	ピンクパンサー ③ Esposa	本部	女C	府ロクラブラブズ ⑤ 8793(はなぐみ)	本部
23	15:36 - 15:51	女B	SBM ④ Teresa		女C	Noborise ⑥ フェニックス☆サンゴ	
24	15:54 - 16:09	女B	N.W.P ⑤ PUAN	本部	女C	ホワイトリリィ ⑦ プチフェニックス	本部
25	16:12 - 16:27	女B	さくらんぼ娘。 ⑥ ラビッツ				
26	16:30 - 16:45	女B	アブラッソ ⑦ Friends	本部			本部
27	16:48 - 17:03	女B	ゆるフット ⑧ Nelke				
28	17:06 - 17:21						
29	17:24 - 17:39						
30	17:42 - 17:57						
31	18:00 - 18:15						
32	18:18 - 18:33						
33	18:36 - 18:51						
34	18:54 - 19:09						

【 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 時 程 表 】

[令和3年3月21日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

No.	時間	部	第3コート		審判			
1	9:00 - 9:15	シ	新町シニア ①	シルバースター 50A	本部			
2	9:18 - 9:33	シ	FC本宿シニア ②	KITAKO				
3	9:36 - 9:51	シ	プレスト50 ③	パウゼSSC	本部			
4	9:54 - 10:09	シ	ダンディーズ雪組 ④	四谷FFC				
5	10:12 - 10:27	シ	FC南マリリン ⑤	①勝	本部			
6	10:30 - 10:45	シ	②勝 ⑥	B's				
7	10:48 - 11:03							
8	11:06 - 11:21	シ	4BKシニア ⑦	③勝	本部			
9	11:24 - 11:39	シ	④勝 ⑧	いたんとこ				
10	11:42 - 11:57	シ	シルバースター 50B ⑨	FC南モンロー	本部			
11	12:00 - 12:15	シ	本宿蹴球団シニア ⑩	ルエガ・デュー 1981				
12	12:18 - 12:33	シ	府ロクサミット 50 ⑪	Daddy9	本部			
13	12:36 - 12:51	シ	オールスターズ ⑫	⑨勝				
14	12:54 - 13:09							
15	13:12 - 13:27	シ	⑩勝 ⑬	府中北FCシニア	本部			
16	13:30 - 13:45	シ	府中市役所 サッカー部 ⑭	⑪勝				
17	13:48 - 14:03	シ	東ニア50 ⑮	ミルキーズ	本部			
18	14:06 - 14:21							
19	14:24 - 14:39							
20	14:42 - 14:57							
21	15:00 - 15:15							
22	15:18 - 15:33							
23	15:36 - 15:51							
24	15:54 - 16:09							
25	16:12 - 16:27							
26	16:30 - 16:45							
27	16:48 - 17:03							
28	17:06 - 17:21							
29	17:24 - 17:39							
30	17:42 - 17:57							
31	18:00 - 18:15							
32	18:18 - 18:33							
33	18:36 - 18:51							
34	18:54 - 19:09							

【第35回府中市フットサル大会時程表】

[令和3年3月28日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

No.	時間	部	第1コート			審判	部	第2コート			審判
1	9:00 - 9:15	壮B	8勝	35	9勝	本部	シ	⑤勝	⑩	⑥勝	本部
2	9:18 - 9:33	壮B	16勝	36	17勝		シ	⑦勝	⑰	⑧勝	
3	9:36 - 9:51	壮B	25勝	37	26勝	本部	シ	⑫勝	⑱	⑬勝	本部
4	9:54 - 10:09	壮B	33勝	38	34勝		シ	⑭勝	⑲	⑮勝	
5	10:12 - 10:27	壮B	35勝	39	36勝	本部	シ	⑰勝	⑳	⑰勝	本部
6	10:30 - 10:45	壮B	37勝	40	38勝		シ	⑱勝	㉑	⑲勝	
7	10:48 - 11:03										本部
8	11:06 - 11:21	壮B	39負	41	40負	本部	シ	㉒負	㉒	㉑負	本部
9	11:24 - 11:39	壮B	39勝	42	40勝		シ	㉒勝	㉓	㉑勝	
10	11:42 - 11:57	壮A	④勝	⑮	⑤勝	本部	Sシ	還暦サッカー	1	FC本宿SPシニア	本部
11	12:00 - 12:15	壮A	⑥勝	⑯	⑦勝		Sシ	パウゼ60	2	オールドボタス	
12	12:18 - 12:33	壮A	⑪勝	⑰	⑫勝	本部	Sシ	府中TFC	3	1勝	本部
13	12:36 - 12:51	壮A	⑬勝	⑱	⑭勝		Sシ	FC南ノーマ・ジーン	4	本町フリート	
14	12:54 - 13:09	壮A	⑮勝	⑲	⑯勝		Sシ	スリーパインズ	5	府ロクサミット60	本部
15	13:12 - 13:27	壮A	⑰勝	㉒	⑱勝	本部	Sシ	3勝	6	2勝	本部
16	13:30 - 13:45				Sシ		4勝	7	5勝		
17	13:48 - 14:03	壮A	⑲負	㉑	㉒負	本部	女A	なでしこサンダース		リトルアブラッソ	本部
18	14:06 - 14:21	壮A	⑲勝	㉒	㉒勝		Sシ	6負	8	7負	
19	14:24 - 14:39	一般	⑤勝	⑰	⑥勝	本部	Sシ	6勝	9	7勝	本部
20	14:42 - 14:57	一般	⑦勝	⑱	⑧勝		女A	リトルアブラッソ		Shake	
21	15:00 - 15:15	一般	⑬勝	⑲	⑭勝						
22	15:18 - 15:33	一般	⑮勝	㉒	⑯勝	本部	女A	Shake		なでしこサンダース	本部
23	15:36 - 15:51	一般	⑰勝	㉑	⑱勝						
24	15:54 - 16:09	一般	⑲勝	㉒	㉒勝	本部					
25	16:12 - 16:27										
26	16:30 - 16:45	一般	㉑負	㉓	㉒負	本部					本部
27	16:48 - 17:03	一般	㉑勝	㉒	㉒勝						
28	17:06 - 17:21										
29	17:24 - 17:39										
30	17:42 - 17:57										
31	18:00 - 18:15										
32	18:18 - 18:33										
33	18:36 - 18:51										
34	18:54 - 19:09										

【 第 35 回 府 中 市 フ ッ ト サ ル 大 会 時 程 表 】

[令和3年3月28日 府中スポーツガーデン] 7分ハーフ

No.	時 間	部	第3コート	審 判			
1	9:00 - 9:15	女D	Banbi ① ママがわFC	本部			
2	9:18 - 9:33	女D	FC2646 ② 府ロクCute				
3	9:36 - 9:51	女C	Team F ⑧ ①勝	本部			
4	9:54 - 10:09	女D	①負 ③ ②負				
5	10:12 - 10:27	女D	①勝 ④ ②勝	本部			
6	10:30 - 10:45	女C	②勝 ⑨ ③勝				
7	10:48 - 11:03	女C	④勝 ⑩ ⑤勝	本部			
8	11:06 - 11:21	女C	⑥勝 ⑪ ⑦勝				
9	11:24 - 11:39	女C	⑧勝 ⑫ ⑨勝	本部			
10	11:42 - 11:57	女C	⑩勝 ⑬ ⑪勝				
11	12:00 - 12:15			本部			
12	12:18 - 12:33	女C	⑫負 ⑭ ⑬負				
13	12:36 - 12:51	女C	⑫勝 ⑮ ⑬勝	本部			
14	12:54 - 13:09	女B	①勝 ⑨ ②勝				
15	13:12 - 13:27	女B	③勝 ⑩ ④勝	本部			
16	13:30 - 13:45	女B	⑤勝 ⑪ ⑥勝				
17	13:48 - 14:03	女B	⑦勝 ⑫ ⑧勝	本部			
18	14:06 - 14:21	女B	⑨勝 ⑬ ⑩勝				
19	14:24 - 14:39	女B	⑪勝 ⑭ ⑫勝	本部			
20	14:42 - 14:57						
21	15:00 - 15:15	女B	⑬負 ⑮ ⑭負	本部			
22	15:18 - 15:33	女B	⑬勝 ⑯ ⑭勝				
23	15:36 - 15:51						
24	15:54 - 16:09						
25	16:12 - 16:27						
26	16:30 - 16:45						
27	16:48 - 17:03						
28	17:06 - 17:21						
29	17:24 - 17:39						
30	17:42 - 17:57						
31	18:00 - 18:15						
32	18:18 - 18:33						
33	18:36 - 18:51						
34	18:54 - 19:09						

アキレス腱断絶の予防法

過去の大会では多数のアキレス腱断裂が発生しました。

フットサルは気軽に行えるスポーツですが日常では出すことのない瞬発力や急激な切りかえしをすることによってアキレス腱断裂が引き起こされるのではないかと考えられます。

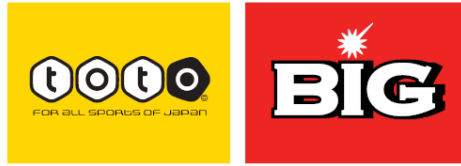
正月の大会に限らず1 dayの大会や個サル（個人参加型フットサル）でもアキレス腱を断裂することがよくあり注意が必要です。

そこで、「アキレス腱断裂を予防するために必要な4つの条件」を参考にしてください。

- ① 12月からは少し体を動かす
→当日のプレイが1年ぶりということがないように
- ② 前日、当日のお酒はほどほどに
→飲むなら次の日に試合がない夜に
- ③ アップは必須
→会場の都合でアップが出来ない場合は近くの公園や家周辺で動いてから会場へ
ふくらはぎのストレッチは壁かテーブルに手をつけて、踵を地面から離さないように
階段を利用するともっとしっかり伸ばすことができます
また、ふくらはぎとアキレス腱の間のマッサージも効果的です
※雪や雨の場合でも困らないよう当日のアップ場所としてあらかじめ屋根のある場所を探しておきましょう
- ④ 腰、膝、足首のコンディションが良くない場合は早めのケアをしておきましょう
→整形外科、整骨院、鍼灸院などをうまく活用しましょう

以上

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

FC TOKYO

