

# ゴール裏の音圧派のススメ。

**PONITS:** ★跳ばないヒトこそ声を出そう  
★腹式呼吸で腹から出そう  
★自分から率先して歌おう

サポーターはピッチで戦うことはできない。しかし…  
現代のフットボールは総力戦である。つまりクラブ、チームのみならず、サポーターの総動員も絶対なのだ。サポーターはピッチでは戦うことができない。しかし、声を轟かせ、カラーで鼓舞して戦いに参加することはできる。  
そのサポーターの武器は色々だが、その中でも一番重要なのはなんといっても「声」！ しかも、この声という武器はほとんど誰もが駆使することのできる応援ツールである。この声にみがきをかけることによって、サポーターは12、13、14番目の選手として、カラーとカラーがぶつかりあうピッチ上での戦いに参戦することができる。

**コア部の弱点、それは「声」だから…**  
バンデーラの中はビジュアルでの選手鼓舞を最優先にしているから、90分間MAXのパワーで動き続けている。「跳べよ、

声を出すが  
応援の最大の武器

声出せよ、旗振れよ!」という状態は確かに相当つらい。正直、声をMAXにしながら、それで跳んでいるなんていうのはかなり難しく、なのでゴール裏のコア部中心地帯は、むしろ声量に弱点がある。  
だから、むしろ跳ばない人たちにこそ、この「声」という主力兵器を思う存分に発揮してもらいたいのだ。

**腹式呼吸で腹筋を使って声を出す**  
大きな声を出すコツはただひとつ。喉で声を出さずに、腹から音を出すこと。腹筋と隔膜を最大限に駆使すること。女性の場合は、自分の声の音域から1オクターブ下げること必要。キンキンとした高音は、全体として格好がよいものではないだろう。  
大きな声を出すトレーニングをするなら、タオルを口でくわえて、腹からだけで音を出せるようにするのがいい。  
(1)腹から声を出す (2)背筋を伸ばして (3)大きく口をあける。  
オペラ歌手の姿勢や手の位置とかを参考にするといいだろう。彼らは声量のプロフェッショナルなのだ。

**恥ずかしがらずに自分から率先して歌おう**  
自分で歌うのは恥ずかしいという人もいるかもしれない。だが、ここは自分がコールリーダーになったつもりで、率先して歌っていく勇気も必要。どんなとき、どんな場所であれ、自分が先陣を切る覚悟でいたいものだ。

# ビジュアルで選手たちを鼓舞しよう！

目覚ましい進撃を続ける我がF・マリノス！ その勢いに応えるため、この強いF・マリノスにふさわしいサポートをするため、今こそ一人一人がトリコロールの旗を手に持ち、スタンドを鮮やかに彩ろう！

**旗は選手だけでなく仲間たちをも鼓舞できる！**  
スタンドで元気良く振られる1本のLフラッグには、選手たちだけではなく、サポーター仲間たちをも鼓舞できる力がある。「頑張ってる仲間がいる。だからオレも頑張ろう!」。疲労した仲間にそう思わせる力がある！

**旗は老若男女、誰にでも扱える優れたアイテム！**  
「旗は上級者向けのアイテム」なんてことはない！ 初心者の人でも楽しめる、オフィシャルでも販売されている応援グッズなのだ。体力的に不安だったら、試合中ずっと振り続けなくても大丈夫。疲れたら休んで自分のペースで応援できる。選手入場の時、得点した時、押せ押せの時、劣勢の時、勝った時、どんな場面でも活躍する万能なアイテムなのだ。

**トリコロールの旗の乱舞で相手を圧倒**  
数の上では圧倒的に少ないアウェイだからこそ、数多くの旗をはためかせて、敵に対して、その存在感をアピールしよう！  
敵にはホームだからって安心などさせないで、そしてF・マリノスの選手たちには、ここはアウェイなんかじゃない。仲間たちがいっぱいいるんだと思わせよう。

**PONITS:** ★ 旗は選手も仲間も鼓舞できる  
★ 旗は誰にでも振れる  
★ どんな場面でも活躍する

**ここが聞きたい! しなりにQ!!**  
伝説の旗使い、しなり王子が全てに答えます！

**Q.旗って重い? 軽いの?** A.アルミの竿なら大旗でも女性が振れる重さだよ! Lフラッグは、両手で振るなら竿を長く、片手で振るなら竿を短くするのがコツ! **Q.旗竿って、どうやってつくるの?** A.ホームセンターで売ってる塩ビ管がお勧め! 塩ビ管には、径の太さを表すvpという単位があって、13、16、20、25、30の5種類が旗竿向き。竿の長さ、旗の縦の長さの2倍の長さにするのが目安かな。Lフラッグならvp13の塩ビ管で長さ2mが丁度いい感じ。もっと大きい旗を振る場合は、2本以上をつなげて、径を少し太くするといいしなり具合になるよ。ジョイントするためにはちょっと工夫が必要だけど、簡単なのは太い方の塩ビに細い塩ビを入れてしまうこと。少し隙間があくから、そこは薄いゴムの板かビニールテープをグルグルまいておくとピツリになるよ! **Q.後ろから見えないって言われたんだけど…** A.振るスピードを上げるのと、試合前にあらかじめ周りの人に旗を振ることを伝えておくと、トラブルになりにくいよ! それでも見えないと言われた場合は、根気よく説得しよう! でも時には引くことも大事だよ!

# アウェイでは、一人一人のがんばりにかかっている 声を出そう!手を叩こう!!旗を振ろう!!!

# ヨコハマは音圧で攻める! 手拍子は一番の武器

**PONITS:**  
★ 破裂音が出るように  
★ 頭の上で、音が前の人で遮られないように  
★ 力強く、手だけではなく、腕もつかって大きな動作で

サポーターは選手に力を与えるのがその存在意義。選手に「オレたちはここにいる!」と力を与えるビジュアルと音はそのための大事な表現手段。  
その中でも特に重要なのが「手拍子」。単純そうなそんな手拍子にも、やり方というのがあるし、ちょっとした技術やもう少しのふんばりによって、大きな音にしたり、それ以外のビジュアル効果による一体感も出すことも可能なのだ。

**手のひらから爆音を出す方法:**  
手のひらに空気をためて、それが急激に破裂することによって、爆音+音圧をつくることができる。

- ① 手のひらにをやや窪ませて、右と左の手のひらをすらして力強く打つ。
- ② 手のひらの中の空気を一挙に破裂させる感じで、打つべし、打つべし、打つべし。

**ハンズ・アップ!手拍子は頭の上で:**  
手拍子は頭の上で力強く大きな動作でやるのが基本中の基本。

**【理由1:音が前の人で消音されないように】** 胸の前で手拍子すると、前の人の中で音が吸収されてしまって、ピッチに届きにくくなる。体の肉のかたまりはものすごい消音効果がある。  
**【理由2:躍動感をピッチにみせつける】** 頭の上で目立つように、力強く叩くことで、それだけ躍動感があるビジュアルイメージを、ピッチとサポーターに与えることができる。何かが動いていると、それが激しく動いていればいるほど、ピッチから見て、応援している人の存在感が伝わる。  
**【理由3:手拍子でまわりを煽る】** 特に後ろの仲間のサポーターに対して、「オレもがんばっているんだ、みんなも続いてくれ!」というメッセージを与えることができる。

「岩手県在住です。サポ歴は長いのですが、スタジアムに行く回数が増えたのはここ3年ほどです。回数が増えたのは、安く交通費をあげてくれるからです。いわゆるツアーバスを利用して横浜・東京に行きます。今年は、天皇杯を含めて6試合関東圏に行きました。あとは、東北のアウェイ山形・仙台ですね。悩みは、長時間でのバスの移動を強いられるので、体中あちこち痛くなることでしょうか。あとは、日曜の試合だと月曜日の仕事に支障が出るのがつらいですね。そういう意味で、今年の後半戦の日程は日曜ホームの試合が多く、遠征組泣かせだと思えます。スタに行けば、ハマトラ配布・ビッグフラッグに参加させてもらって、楽しんでいます。地元では味わえない、「非日常」の空間ですから」**タックさん**

「この春から、住みなれた横浜を離れ、青森県八戸に住んでいます。頻回に試合に行けないのが残念ですが、ハマトラSNSを見てみるとマリサポの熱気が伝わってきます(自分も負けないつもりです)。マリサポは横浜や関東にはもちろん、全国にいます。気持ちはみんな横浜です! 数少ないホーム参戦ですが、横浜までの道のりは子供みたいにワクワクです! 試合にハマトラペーパー配布、練習見学、ポスター協力店でのランチ等々、1回1回の遠征を楽しみたいと思います!」**HISUIさん**

「福島県在住です。地元の格安高速バスと夜行バスを活用してホーム・アウェイ共に可能な限り足を運んでいます。街頭でのサポ活動には参加できず力にならない分、スタジアムの応援では真剣に楽しんで全力を出きることを目標にしています」**すすきさん**

「遠くに住んではいるけど、魂は横浜です。そして誰がなんと言おうと日産スタジアムは我がホーム。年チケも持ってます。スタジアムでは、ビッグフラッグとごみの分別そして減量に取り組んでいます」**愛知県民さん**

「僕たち、  
遠方サポです!!」

「静岡県浜松市に住んでいます。ホームへは年3～4回しか行けません。ほとんど『ぶらっとこだま』です。スタジアムが見えてくると、ニヤけてしまいます。アウェイは瑞穂、ヤマハ、アウスタは確実にドンコで参戦します」**ひらっちさん**

「大分県在住です。家族ありの子持ち等々、年々ハードルが高くなってます。数少ないアウェイが主なので、乳幼児連れは天候や移動に気を配ります。意気込むと行けない時の落胆が大きいので、行ける時にすぐ出発できる身軽さだけはこだわってます。現在は参戦数より移動手段重視です。疲れにくい大きめの車を選んでます」**ひゃっかさん**

住んでいるのはアウェイだけど、ココロはいつも横浜にあり!!