



8月15日
新型コロナウイルス感染対策継続中

部員	83名	新入会	
U12	11名		
U11	15名		
U10	21名		
U9	16名		
U8	12名		
U7	8名	小川 大智 (東町小)	



1日に出ていく水の量は
約**2~2.5L**

内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.5L、呼吸として0.3L、便として0.1Lが出て行くと考えられているが体調や日によって変化がある。

1日に必要な飲料水は
約**1.2~2L**

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.3L、代謝により体内で発生する代謝水の量を日々とり入れている。



人間の体の
約**60%**は水
体重あたりの体内の水分量は、男性は約60%、乳児の場合は約80%、小児は約70%、女性は約55%など、性別や年齢により多少異なる。



須磨ナイスの“6年生”さすがでした！

コロナの第7波の中で実施した合宿。暑さへの対応。

子どもたちが、サッカー以外のところで見せてくれた協力が、本当に素晴らしかった。寝泊まりする4つの部屋に2人ずつリーダー副リーダーとして配置しました。

施設内でのすべての指示は、リーダーを通して4、5年生に伝わります。

お風呂、洗濯、身支度、整理、掃除、シーツたたみ、スリッパをそろえる・・・

本当に細かなところまで配慮の行き届いたあたたかさで、みんなをまとめてくれました。

1日目の学習会においても、チームビルディングで発揮された6年生のアドバイスでたくさん？の新聞タワーが立ちました。

チームをまとめるためのコミュニケーションって本当に難しいですね。

集中力があるけど協力ができない子。役割がはっきりすると超スピードで仕事をする子。

大人でもそうですが、力を引き出す言葉かけて勉強になりましたね。

2日目の勉強会では、持ち物がとくになかったので寺尾コーチ、垂井コーチ、ま〜し〜コーチに何を子どもたちがもってくるかを指示してくださいといったところ次のような返事が返ってきました。

- ・やさしさ（寺尾コーチ）
- ・ちょっとした遊び心（垂井コーチ）
- ・やる気（ま〜し〜コーチ）

それぞれの持ち物というか特性というか個性なのでしょうか。

各コーチがそれぞれの学年を的確に表す言葉にとってもあたたかい気持ちになりました。

昨年度は6年生のみ。一昨年度は中止。

そんな中で3学年で行くことができたのは、本当に意味のある合宿でした。

サッカーの面での協力、生活面での協力、須磨ナイスのレベルアップにつながると思います。今回、行くことができなかったお友だちの分までしっかり勉強できたので、経験を伝えてくださいね。

監督 有持哲治

「サッカーを通じて子どもたちに笑顔を♪」

【手をかけ過ぎず、眼をかけて】

大切な子どもたち！まずは健康第一！ 育てて成長 声かけ励まし支えあいましょう！

BGM

