



6月19日

マスク着用緩和

部員	100名	新入会	
U12	25名		
U11	24名	新井 楓	妙法寺小
U10	16名	二宮 諒丞	西落合小
U9	10名		
U8	13名	中西 悠太	東落合小
U7	12名		



ウォーミングアップやトレーニングをしっかりとやっていますか？
 ブラジル体操や縄跳び、ランニングetc...
 どれも大切なウォーミングアップやトレーニングです。
 コーチが担当しているリズムジャンプ
 (正式にはスポーツリズムトレーニングと言います)もその一つです。

- メニューには、
- 姿勢を良くして体のいろんなところを動かしたり体のバランスを整える。
 - リズム感を良くして運動能力を上げる。
 - 体幹をきたえる。
 - 思い通りに体を動かせるようにする。
 - 走りが速くなるようにする。
 - 少しでもケガをしにくくする。
 - 時々頭の中を混乱させる。
 - etc...(いろいろ)



サッカーだけではなくいろいろな運動をするのに必要なことを取り入れています。

こんなことして何になるん？早くボール使おうよー！
 はずかしい！おもしろくない！だるい！って適当だったり参加しない選手もいると思います。
 みんなに考えてほしいです。

なぜ、プロや大人や中高生のお兄さんお姉さんたちは
 あんなにもサッカーやスポーツが上手いのに
 ウォーミングアップやトレーニングを今もやるんだらう？
 たくさんサッカーをする為にもいろいろなスポーツをする為にも
 ウォーミングアップやトレーニングにも全力で取り組もう！



U8U7キッズ担当 下村コーチ

SNSCだけにSNSに要注意！

高学年になってくると「みんなもってるから買って！」
 よく見聞きする子どもの“みんな”攻撃！スマホを買ってと
 せがむ子どもが身近にもたくさんいます。
 言い過ぎかもしれませんがスマホを持たせるときに大人は
 「運転免許をもっていない子どもに車を買っている」
 と考えても間違いではないかもしれません。
 それくらい、スマホの機能は日々進んでいます。
 大人だっただまされる機械に子どもがだまされないわけがありません。
 ・使う時間、使っている場所、重電の場所を決める
 ・使っているアプリを決める
 ・食事中は食べることを家族のお話中心。
 ・会ったことが無い人と電話やラインはしません。 など
 子どもと一緒に大人も守れるルールでもいいかもしれません。
 使わせないのでなく、使う中でルールを教えることが
 これからの社会を生き抜く中で大切な力になるはずですよ。
 スマホの使い方はサッカーにも必ず影響がありますよ。

監督 U8コーチ 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！
 『子は宝 他人も我が子 地域の子』
 代表BGM 藤井さち代