



SNSCだより



2020年6月
NO.406

6月16日

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言5月21日解除
緊急事態宣言解除を受けて活動再開6月6日土曜日から

部員	73名	
U12	12名	
U11	25名	
U10	9名	
U9	12名	
U8	14名	
U7	1名	中原莉子 (伊川谷小)

ステイホームチャレンジ	
リフティング	42190回
勉強	27950分
お手伝い	4321分



SNSCホームページリニューアルしました！

<https://www.snsinfo.com/>

あせらず ゆっくり 自分の体を知ろう

ようやく、サッカーができるようになりました。
最初のれんしゅうで、いつきとみなとがパスをしていました。
それだけで、何かゾーンとききました。
「やっぱりサッカーってさいこう！」そして、須磨ナイスチャレンジ、ありがとう。
1回目だけで18ファミリーからきろくをもらいました。
サッカーもべんきょうもおてつだいもがんばるみんなです。
ちょっとお手伝いがたりないかもね。
さて、新しい生活のしかたといってもよく分かりませんよね。
S.N.S.Cでは、こんなやりかたを、1回目のれんしゅうでつたえています。

- ① いつもとちがうあいさつではじまる 目を見て大きな声であいさつします。
- ② なかまのかばんとのきよりをはなして、おきばしょをきめます。
- ③ 水のみかたまで、考えます。かばんのよこにすわり、のむこと。
- ④ ソーシャルディスタンスポーズをとることで、まっている時間も人と人の間をあけます。
- ⑤ あいさつがおわるとできるだけはやくかえります。だらだらとのこりません。

さあ、学校もふつうにはじまりました。
ここから大切なことは“あせらず、ゆっくり”です。
わたしたちの体は、1週間からだをやすめると、もとの体にもどるのに
2～3週間かかるといわれています。
みんなは、サッカーを3か月することができませんでした。
もとの体にもどるまでに、どのくらいの時間がひつようでしょうか。
いまはむりをしません。
とくに高学年のみなさんは、ひざ、足首、こかんせつのけがにつながります。
せつかくサッカーができるようになったのに、
けがでまたサッカーができない状態にもどるのはいやでしょ？

コーチたちは、みなさんの体を第一に、
大すきなサッカーが、よりいっそう大すきになり、
元の体力いじょうの体力をめざして、
あせらず、ゆっくり声をかけていきますね。

監督 有持哲治

