

がんばろう  ニッポン!
サッカーファミリーのチカラをひとつに!

がんばろう  フォルトウナ!

♡♡ウィズ新型コロナ・・・油断せずに通常へ

-----JFAニュース2020年6月号『サッカー心育論』より抜粋-----
サッカーでの経験が今を乗り越える小さなヒントを与えてくれる。サッカーは競争です。相手との競争で一番怖いのは相手のことを知らないことです。ゲーム中でも相手を観察し、相手が何を考え、どこにいるかを知ることが大切である。新型コロナについても、我々は見えない敵との戦いで、大きな不安を抱いている中で活動をしている。でもその中で新型コロナウイルスとの戦いはキックオフされている。相手の力を探りながら、相手の攻め手を分析しながら、慎重にプレーすることが必要である。多くの選手たちはサッカーを通して苦しい状況乗り越えてきたのではないのでしょうか？練習をし、努力を重ねても思うような結果が出ないことは当然あります。そのたびに「もう一度頑張ろう」と自分を奮い立たせてきました。競技スポーツは厳しいです。勝つことよりも負けること、成功よりも失敗、充実よりも空虚が多いように思います。それでも自分の可能性を信じ、夢をもってサッカーを続けています。サッカーができない、目標にしてきた試合ができない状況を受け入れることは難しいかもしれませんが、しかし、これまでと同じように、この局面を乗り越えて次のチャンスに向かうことを選んでいきましょう。ゲームの後半は体も心も消耗しています。しかし、プレーを止めることはできません。足がつりそうな時でも正確にパスをしなければなりません。息が上がってもう走れないと思っても、相手を自由にさせるわけにはいきません。最後までタフであるためにトレーニングで自身を追い込みます。それは苦しいです。時には逃げたいと思うこともあります。でも、強くなるには避けることはできません。自粛生活により、私たちはこれまでと違った形で体や心にダメージを受けています。これを人としてのタフさを鍛える経験ととらえることはできないでしょうか。今はかなり追い込まれています。しかし、状況は好転しています。日常の楽しみや喜びを栄養に、時間をかけて生活の質を高めることで、コロナ前より人としてたくましくなるはずですよ。（中山雅雄氏 筑波大学教授/JFA技術委員会普及部長）

強い体をつくる...を考える

基本3食を中心に品目多く、好き嫌いをなく

食事栄養

発育気に適切な入眠時間と十分な睡眠時間

トレーニング試合

質の高いTRを100%の集中力で取り組む

日々の体調管理

サッカー選手への第一歩は【体調管理】が重要です。体調が良ければ、日々の質の高いトレーニングを全力で行うことができます。選手自身も自分の体の調子をきちんと管理しましょう！

成果パフォーマンス

リカバリー休憩

トレーニングの質が向上

睡眠

年間を通じてプレーできるように疲労回復を。

サッカー選手へ

◆女子選手の食事
③の食事例を基本の形とし、エネルギー（タンパク質）、鉄、カルシウムの摂取をきちんとすること。

◆なぜ睡眠が必要か？
人間には日内リズムがあり、夜になれば全身の細胞が成長し、傷ついた部位を修復したりする。しかし、深夜まで明るい環境に身を置くと日内リズムが乱れ、けがの修復が遅くなったり、疲労が取れないなどの支障が出る。22時までには寝て早起きを心掛けましょう。

◆なぜ朝食が必要か？
日内リズムを保つために欠かせないのが朝食です。早起きして朝食をとることで、集中力が高まる。

◆成長と食事のとり方
成長期（7歳から18歳）に正しい生活習慣を身につけバランスの取れた栄養素をとることがサッカーに必要な運動能力を獲得するために不可欠。

◆4つの食習慣
①欠食をしない ②食品摂取の偏りをなくす、好き嫌いをなくす ③アスリートの『基本的な食事の形』をそろえる ④トレーニングに合わせた水分、食品を摂取する

栄養素	主なはたらき	多く含まれる食品
炭水化物（糖質）	体を動かすエネルギー源。明確に燃やすエネルギー源。	ご飯、パン、麺類、餅、芋類、バナナなど
タンパク質	筋肉、骨、血液などの材料となる。	肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など
脂質	細胞膜やホルモンの生成に必要。エネルギー源。脂溶性ビタミンの吸収を助ける。	油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、肉の脂身など
ミネラル		
カルシウム	骨や歯の形成、筋肉の収縮などに必要。	牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、ひじき、青菜など
鉄	赤血球の成分として、酸素や栄養素の運搬にかかわる。	牛肉（赤身）、レバー、かつお、あさり、大豆・大豆製品、青菜など
ビタミンA	皮膚と粘膜を健康に保つ。明確に燃やすエネルギー源。	レバー、うなぎ、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など
ビタミンB1	炭水化物からのエネルギー産生に必要。	豚肉、ハム、うなぎ、大豆・大豆製品、玄米、胚芽精米、緑黄色野菜など
ビタミンB2	炭水化物・タンパク質・脂質の代謝に必要。	うなぎ、レバー、ぶり、そば、卵、納豆、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など
ビタミンC	抗ストレス作用、抗酸化作用、鉄の吸収促進、コラーゲンの生成に必要。	かんきつ類、キウイ、いちご、柿、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類など
ビタミンD	カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成に働く。	まいわし、さけ、うなぎ、さんま、まがれい、さくらげ（乾）、干ししいたけなど
ビタミンK	血液の凝固に働く、骨の形成を助ける。	納豆、モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、豆腐、鶏もも肉（皮つき）、カットわかめ（乾）など



【新連載】いいのコラム ～1回目～ 授業が基本

定期テストには授業中にやった問題か、学校から配布された問題集からしか出題されないといっても過言ではありません。例えばフォルトウナの練習を頑張らずに、自主練習をいくらやっても効果はないですよ。(ないと思います)が…。) それと一緒に。まずは授業に集中して、授業中にすべてを理解するつもりで臨みましょう！日本代表の川島永嗣選手は高校時代に、監督に「いつ勉強するんだ？」と尋ねられ、「授業中に全部マスターします」と答えたそうです。生活を振り返ってみよう！練習がない日だけでよいので・・・時間例を見て☞☞という様に生活を振り返ってみよう。自分が過ごしている時間に思いがけない発見があります。更に勉強時間を目に見える形であらわすことができ効果的です。是非、自身で、お父さんお母さんに手伝ってもらって時間割作ってみよう！

★将来をイメージしよう

フォルトウナの子もたちの多くは高校生になってもサッカーを続けると思います。高校を選ぶときに成績は良いほうが間違いなく有利です。好きなサッカーを勉強で諦めなければいけないのはとても辛いです。「あの時やっておけばよかった…」とならないようにしましょう！もちろん三年生も今からやれば成績はぐんぐん伸びるよ！

例) 練習のない日の学校から帰宅後

16時～18時→	帰宅&勉強
18時～19時→	夕食&テレビ
19時～19時半→	風呂
19時半～21時→	勉強
22時→	就寝

学習支援室を使って学習しよう！

学習支援室はプレハブ事務所の2階になります。クラブの子もたちが、自由に宿題、学習をする場として確保しています。少しな時間でも机に座って、教科書、参考書と向き合う時間作ってみましょう。読書をするだけでも変わってきます。

【事務局だより】

Check

駐車場のゆずりあいをお願いします

□7月8月の活動について

いよいよ新型コロナウイルスの規制が段階的に解除され、これまでトレーニングだけ…ということでしたが、7月より対外試合が可能となります。7月4日からリーグ戦等も始まっていきます。選手たちは試合をすごく楽しみにしてきました。保護者の皆さんも、我が子のゲームを早く観たいと楽しみにしてくれていると思います。

そこで試合を行うにあたり、試合観戦を含めて安全に進めていかなければなりません。クラブとしては、f APで「クラスターを発生させない」・・・そのために、選手・コーチ、そして観戦する保護者、それぞれの体調管理を徹底していきたいと思ひます。家を出るときの検温をきちんと行い、体調の悪い、熱のある選手、コーチ、保護者は会場に行かないことを、もう一度確認していきましょう。見えない敵との戦い、みんなで「感染しない」「感染させない」ための行動を考え、自分だけでなく、自分の行動が他人に与える影響まで考えましょう。

□ハーブカップについて

7月の後半から8月にかけて、ハーブカップに参加する活動(小学4年生以下日帰り、小学5年生以上宿泊)があります。後日案内を配布していきます。コロナ禍の折、さまざまな家庭内の考え方があると思ひますので、参加の可否については、保護者の方の判断にお任せいたしますので、ご対応よろしくお願ひいたします。

□7月の5週目休みは？

7月の5週目休みは、30日(木) 31日(金)の2日間です。ご確認をお願いいたします。

ブラッツ駐車場利用についてのお願ひ
 ・ジュニアユース・Vogelの夜9時以降のお預金は、できるだけP2駐車場を利用してください。P1を利用する際は、奥から10m(赤塗)は止めないようにしてください。
 ・トップチーム・マスターズの皆様は、P2駐車場を使用してください。

この空地・また前面道路への駐車は絶対してない！

ブラッツ前の前面道路の走行についてお願ひです。
 狭い道です。ブラッツへ進入する方、ブラッツから退出していく方、車両同士すれ違ふのは困難です。混み合う時間帯は、是非、図に表示したとおり一方通行で、ゆずりあいで行っていただけるようお願いいたします。

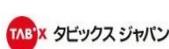
中学生の練習への送り時の下車場所のお願ひ
 ブラッツ駐車場は、大変混雑し、入れない状況になりますので、一旦この指定場所で選手たちを下ろして、しばらく時間を置いてから駐車場に再乗してください。選手たちは、車両に気を付けf APまで徒歩で来てください。お願ひいたします。

以上、留意事項をご確認ください。
 前面道路は、地域の住民の方の生活道路です。近隣の方と円滑な交流をいくためには、クラブ関係者の方々のご協力が必要不可欠です。ご協力よろしくお願ひいたします。

フォルトウナサッカークラブ 事務局

□駐車場にロープ区画しました

2つの駐車場に、ロープで区画しました。皆さん気が付いていますか？小学生と中学生の練習の入れ替わり時間(6:30~7:30)、車の送迎で大変混み合います。1台でも多く駐車できるように区画を試みました。駐車場入り口の幅も広くとりました。混み合う時間帯でのゆずりあい、そして上記のように送迎時の約束事などにご協力よろしくお願ひいたします。前面道路は地域の住民の皆さんの生活道路でもありますので、マナーもきちんとお守りください。



広告枠 募集中



フォルトウナSCのフェイスブックURコードです