

チーム編成		注「高学年」 6・5・4年生全員		注「低学年」 3・2・1年生全員				
練習会場		基本的に北美原・中央各小体育館						
	月	火	水	木	金	土	日	大会情報 連絡事項等
低学年	29	30	31	1 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	2	3 OFF	4 中央 13:00~14:30 1・2年生(体育館)	3・4日:北の華カップ(6年生・知内町)
高学年				北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		OFF	中央 14:30~16:30 3~5年生(体育館)	
低学年	5	6	7 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	8 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	9	10 中央 10:30~12:00 1・2年生(体育館)	11 北美原 13:00~14:30 1~4年生(体育館)	10日:大野カップ(6年生、大野スポセン) 11日:練習試合(日吉ヶ丘小学校にて、5年生、9時から12時)
高学年		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		中央 13:00~14:30 3~5年生(体育館)	北美原 14:30~16:30 6年生(体育館)	
低学年	12 中央 9:00~11:30 1・2年生練習試合	13	14 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	15 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	16	17 中央 9:00~10:30 1~3年生(体育館)	18 北美原 9:00~10:30 1~3年生(体育館)	12日:練習試合(1・2年生午前、3・4年生午後) ※5・6年生OFF
高学年	中央 13:00~15:30 3・4年生練習試合	北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		中央 10:30~12:30 4・5年生(体育館)	北美原 10:30~12:30 4~6年生(体育館)	
低学年	19	20	21 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	22 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)	23	24 北美原 12:30~14:00 1・2年生(体育館)	25 北美原 9:00~10:30 1~4年生(体育館)	24・25日:全日少フットサル大会(5年生以下登録メンバー、会場未定)
高学年		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)		14:00~16:00 3・4年生 OFF(6年生)	北美原 10:30~12:30 6年生(体育館)	
低学年	26	27	28 北美原 16:30~18:00 1~3年生(体育館)					
高学年		北美原 17:00~19:00 4~6年生(体育館)						

☆練習日は予定です。会場や時間等変更も考えられますので、その場合にはメールで連絡いたします。
 ☆練習試合等も入ってくる可能性があります。メールで連絡いたします。
 ☆冬になりましたので、体育館使用は他の団体も入ってきています。練習場所に注意してください。
 ☆寒くなってきました。風邪をひかないように練習後に着替えや汗の始末等してから帰るようにしてもらいたいと思います。

今後の大会予定

- 2月3・4日(北の華カップ・知内町・6年生)
- 2月10日(大野カップ・大野スポーツセンター・6年生)
- 2月17日・3月10日(U12おおむら病院杯・場所未定・6年生)



函館ジュニオール サッカー通信

今月はケガについての話をしたいと思います。
 スポーツにケガは付き物です。ケガをしてからどうするかもちろん大切ですが、もっと大事なことはケガを予防することです。ケガの予防に大切なことの中には、ストレッチ、クールダウンがあります。

体の筋肉が固いままだと骨や関節に負担をかけてしまいます。固まった筋肉を伸ばすことで、回復を早めたり痛みの予防になります。日頃からストレッチを行う習慣をつけると、ケガの予防になります。特に小学生高学年から中学生ごろに「成長痛」を発症する選手が多くなります。膝の下あたりが痛くなったり骨が出てきたりします。これには、太ももの筋肉の硬さが原因になることが多いです。小さい頃からしっかりとストレッチをすることはとても大事なことです。ぜひやってみましょう。

クールダウンも大切です。寒さや時間の関係でチームの練習後は簡単に行っていますが、できればじっくりと時間をかけてやってもらいたいと思います。家でお風呂に入った後テレビを見ながら等できる時間にできるだけ毎日続けてやりましょう。効果はすぐには出

~練習・ゲーム後の疲労回復のために~

- 膝を持って前に引き寄せ、頭が床から離れないように注意。
- 片膝を正面に上げて反対側に引き寄せ、両肩が床から離れないように注意。
- まっすぐに伸ばした足の裏を前面に伸ばす。
- 両膝を閉め、身体を前倒させる。
- 両足を広げ、つま先をついで両肩、両腕を肩から大股の間のストレッチング。
- 片方の足を反対側の膝に乗せ、両足の裏を反対側の腕のストレッチング。
- 時計回り、反時計回りに足を回す。
- 片方の足を反対側の膝の外側に置き、反対側の腕が足の間に上乗せされる。
- 両足で膝、片方のつま先、反対側の腕のストレッチング。
- 片方の足を反対側の膝の上に置いてアキレス腱のストレッチング。
- 両足に大きく開いて両膝を伸ばす。
- ひたひたのポーズを20~30秒キープして、2~3セット
- 呼吸は止めず、ゆっくりしながら
- 強い力を加えずに無理に伸ばすのは逆効果
- 反動はつけない、勢いでやると
- 柔軟性には個人差がある、人と比べないこと