サッカー部 通信

第3号

平成28年5月17日

食事も練習！

高校年代は、体の変化が著しい時期です。筋肉が付き厚みを増し、フィジカルの要素が大きく向上します。選手は、毎日の食事を意識して摂っているだろうか？好きな物だけ、食べたい物だけを食べていないだろうか？スポーツ選手の食事は、

「高タンパク」かつ「摂取量」

を意識して取る必要があります。そして、練習後の「補食」も体を大きくするのに重要です。皆は、食事を甘くみている！食事＝練習のつもりで、たくさん食べて、強靭な体を手に入れよう！良い食事が練習の効果をさらに高めます！

練習試合　結果

5/3　vs HBO東京　2-3
5/7　vs 豊多摩A　0-5
　　vs 豊多摩B
　　vs 豊多摩1年生

第3地区ユースリーグ1部第1節

5月5日（木）に大井第一球技場で、新宿高校とリーグ戦を行いました。昨年度は、入替戦で惜しくも地区トップリーグに昇格できなかったので、今年度こそは昇格するという目標を掲げ、第1節に臨みました。試合は、終始高島ペースで2-0で勝利しましたが、フィニッシュの精度を欠き、難しいゲームになってしまいました。こんなゲームをしていたら、絶対に昇格はできない！もっと責任感を持ってプレーしてもらいたいものです。次節に期待します！

フィールドテスト実施！

5月5日（木）に本校グランドでフィールドテストを実施しました。フィールドテストとは、サッカー選手として必要な身体能力を測定するテストです。

今回は、ワイズ・アスリート・サポート様のスタッフ2名に来ていただき、種目の説明と計測を行いました。フィールドテストは、全国で実施されており、Jリーグクラブや、全国大会に出場する強豪校も行っているテストです。選手は、様々な器具を使って行う計測に

「初めてやったことなので緊張した」
「現段階の自分の能力を知る良い機会だった」

という感想を話していました。サッカーは、ボールを扱う技術ももちろん大事ですが、

「速く走る」
「高く跳ぶ」
「無駄のない切り替えしの動作」

等の身体的な動きも非常に大切です。データとして出た記録をもとに、これから努力を積み重ねていこう！全ては、サッカーで勝つために！

見学・練習参加を随時受け付けています。
希望される方は、本校サッカー部顧問の山崎か向井まで電話またはFAXで御連絡ください。

スケジュール等確認の上、参加していただく形をとらせていただいています。中学3年生のみにとどまらず、興味のある方はぜひ参加してください！

中学生の参加を心よりお待ちしております。

TEL　03-3938-3125～7
FAX　03-3938-4057