

# サッカー部 通信

第4号

平成28年6月7日

## 保護者会を行いました

6/4に保護者会を行いました。今年度は、1年生がたくさん入部してきたこともあり、約40名の保護者の方々に参加していただきました。

スタッフ紹介から始まり、日頃の練習・試合の様子や学校生活のこと、年間のスケジュールや合宿に関する事など、普段はなかなか取れない貴重なコミュニケーションの場となりました。サッカー部の成長には、保護者の方の協力が不可欠です！

これからも、選手・スタッフ・保護者で同じ方向を向いて、良い組織を築いていけたらと思います。

今後ともよろしく願い致します！



## 練習試合 結果

5/28 vs 千歳丘A 1-0

5/29 vs 目白研心B 3-0

6/5 vs 青山B 2-0



## 第3地区ユースリーグ1部第2節

6月5日(日)に本校グラウンドにてトップチームがユースリーグ vs 青山に臨みました。前節で勝利をあげて、連勝して波に乗りたい高島は、前半から積極的に攻撃に出ます。最近のテーマである、球際と運動量の部分は、前後半通して良くできていたと思います。試合も、後半20分過ぎに得点を奪い1-0で勝利することができました。安定したゲーム運びができるようになった分、いかに追加点を奪うかが今後の課題です。次節 vs 桜丘に期待します！



## 栄養講習会



5月21日(土)にサッカー部で、今年度からお世話になっている管理栄養士の先生に講習会を開いていただきました。

「サッカーができる体作り」

をテーマに映像も交えつつ貴重なお話を聞きました。事前にアンケートを実施し、その情報をベースに、サッカー選手として必要な食生活の改善やアドバイスをいただきました。選手の中には、練習前の食事や練習後の補食を疎かにしている者も多く、先生から鋭いダメ出しをされていました。

体を大きくする、当たり負けしない体を作るには、トレーニングはもちろん、「食事」が大きく関わってきます。

サッカーは、1試合で10km前後を走ります。そうすると運動量の多い選手で、約1000~1300kcal消費します。つまり試合後、練習後にしっかりと食事を取らないと、どんどん体重は減少してしまいます。

今回の栄養講習を生かして、誰にも当たり負けしない体を作りあげよう！



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