

◎ 《Sgrum アプリによるスクール案内スタートのお知らせ》

今月から新しいシステムでスクールと皆様とのあいだの連絡がより便利になります。

※3月下旬より別紙で案内しております、連絡アプリ「Sgrum」の登録を必ず4月中に完了して頂
けますようご協力をお願い致します。

ガンバ大阪堺サッカースクール新ホームページ

URL <http://sgrum.com/web/gambasakai/>

◎ 《長期休暇中でも意識の高いサッカー選手に！！》

○ 規則正しい生活

学校が休みで、ゆっくり寝る事が出来る。そういった考えから朝食を省くような生活になっていませんか？

これはとても危険です。1日2食になるなどし、食事の量が減るようであれば、丈夫な体作りは出来ません。

体が弱って免疫が落ちた状態となり、体調不良の原因になりかねません。ですから普段通り、早寝早起き、1日3食しっかり食べる、といったスポーツ選手にとって当り前の事を長期休暇中でもきちんと実行しましょう。長期休暇中は普段と違う生活リズムになりがちですが、そういう状況下でも、自己管理を徹底し、生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送れるようになることも、よいサッカー選手になる為の条件と言えるのではないのでしょうか。

○ 良いサッカー選手になる為に

良いサッカー選手になる為には、良い習慣、良い環境、良い精神状態の3つを保って生活しましょう。そのために最も大切なのは、クラブ生一人一人の自己意識と自己管理能力です！サッカーは11人で闘うスポーツですが、それぞれの場面において、各選手が自分自身で判断して行動する事が要求されます。ここではボールを扱う技術や運動能力はもちろん、意識や意志の強さも重要になります。

各個人が常日頃から自己意識のもと、自己管理をしっかり行なっている事(自分で考え、自ら行動出来るという事)が、サッカーのプレーそのものにも影響してくるのではないのでしょうか。

- 練習・栄養・休養の三本柱
- 良い人間性(素直な気持ち)
- 自己管理能力(自分の事は自分ですするという責任感を持つ)

〈練習〉

練習は各家庭の環境を考えて、なるべく短期間で、意識を集中し、工夫して行いましょう。ストレッチや筋力トレーニング(体幹トレーニング)、ボールフィーリングをコツコツ継続して行ないましょう。

〈栄養〉

食べ物の好き嫌いをなくし、色々なもの(野菜・魚・肉・果物・乳製品など)をバランスよく食べられるようになりましょう。背が伸びない、怪我が多い、筋肉がつかないなどの原因になりますので一刻も早く直すよう努力しましょう。

〈休養〉

一般的に骨、筋肉等を作るのに重要である成長ホルモンは、夜11時過ぎと夜2時ごろに2回分泌され、この時間での睡眠が、身長や筋肉の成長に効果的と言われています。寝ている間に体は作られるのです。まさに、寝る子は育つ！毎日10時くらいには寝るようにしましょう！！

◎ 《お知らせ》

※ 4月分予定表は、新型コロナウイルス感染拡大防止による情勢を踏まえ、変更の場合があります。

※ 土日祝の未定個所は決定次第、別途お知らせ致します。

※ 保護者の同意・家からの直行直帰・体調の自己管理の徹底をしましょう。