



8月号 2006. 8. 3

# Central TIMES

## ジュニアユース アビスパ、イーグルスとのTM 2006.7.23 会場 宗像市終末G

(Aチ - ム)(3年生主体)  
vs. 福岡 春日イ - グルス 4 - 2 勝  
vs. アビスパ福岡 U - 15 1 - 4 負  
全日本ユース(U - 15)予選最後のトレーニングマッチということで臨みました。十分とは言えなかったのですが、闘えることを実感しました。予選開始まで2週間程度ですが、怪我に十分気を付けてコンディションを整えて目標である県大会出場を手にして欲しいと思います。(大石)

(Bチ - ム)(1・2年生主体)  
vs. 福岡 春日イ - グルス 1 - 0 勝  
vs. アビスパ福岡 U - 15 1 - ? 負  
2試合をして、もっと個人技術のレベルアップの必要性を痛感しました。キック、ボ - ルコントロール…全ての面での精度向上。そして1vs1。特にアビスパとの差を痛感しました。ただ、目標であり大きな壁でもあります。みんなでがんばっていかねばならないと思います。今の中学3年生も同じでした。この夏、小さくても構わない。大きな飛躍を期待しています。(大石)

### サッカー選手のためのスポーツ栄養学



#### 熱中症予防のために

バナナや野菜など、ナトリウム、カリウムの多く含まれた食品の摂取に心がけましょう

生卵が高い温度で固まり始めるのと同様に、私たちの体や脳(たんぱく質)も、高体温が続けば熱変性するのは当たり前。これが熱中症です。熱中症は気温31 ~ 35 で多発し、発汗によって体内のナトリウムやカリウムが失われることにより起こります。

予防には、炎天下での長時間の活動は避けることはもちろんのこと、十分な水分補給、睡眠、明るい色の服など配慮が必要ですが、特にナトリウムやカリウムの摂取に心がけましょう。飲み物では1g/l?の食塩水(スポーツドリンク)が最適ですが、トレーニング前後のバナナや野菜の摂取も効果的です。

#### 筋力アップと朝食の関係

朝食を抜くと筋力アップは図れません

朝食を抜くということは、朝からエネルギーを摂らないということです。結果、私たちの体は筋肉からエネルギーを補給しようとします。筋肉からエネルギーを奪われてしまえば、筋力がつかないのは当然のこと。朝食の欠食は他にも脳の活性化を妨げるなどの弊害もありますが、スポーツ選手にとっては体ができないという大きな影響を与えるのです。

#### 足がつかってしまう子

ナトリウム、カリウムの摂取とつまさき立ち

足がつかるとは遺伝的要素が大きく影響しますが、加えて、体内のナトリウム、カリウムがトレーニングによって不足してしまうことも原因のひとつです。対処は熱中症予防と同様、バナナや野菜をしっかりと摂取すること。それと、階段などでの片足ずつのつま先立ちなどのトレーニングも有効です。

## 6年生 森都SCとのTM 2006.7.30 会場:JAむなかたG

1勝1分  
この夏以下の点を目指に取り組みたいと思います。  
走り負けなし。  
しからボ - ル扱いがうまくても、相手に走り勝てないとゲ - ムを優勢に進められません。活動の中でも少しずつ導入し、もっともっと動きのあるサッカーを目指したいと思います。  
1vs 1の攻防 - 取られたら取り返す -  
1vs 1の場面をクロ - スアップし、もっとこだわっていききたいと思います。やはり、1vs 1に勝てないとゲ - ムを優勢に進められません。特に守備の部分を重要視していきたいです。その中で、ボ - ルを持った味方の選手より前方に走り込んでパスを受ける。をテーマにのぞみました。ポジションのバランスを崩す場面も多かったのですが、オ - バ - ラップやクロスオ - バ - など後方から走り込んで得点に至るシーンもあり、イメージをつかめたのではないかと思います。ただ、キックやボ - ルコントロール等の基本技術の精度が低さや、サイドの攻撃、守備の弱さなど今後の課題も残りました。



#### サッカー選手の障害予防

お風呂に入りましょう

サッカー選手特有のスポーツ障害として、腰の障害「梨状筋症候群(りじょうきんしょうこうぐん)」があります。これは、ボールをけることによって、腰の下あたりにある筋肉(梨状筋:ズボンのお尻のポケット内側の少し下)が炎症を起こすのですが、その予防として、座って片足をゆっくり組んで筋肉を伸ばす「梨状筋ストレッチ」が有効です。

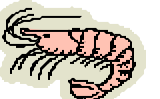
また、サッカー選手は疲労物質である「乳酸」もたまりやすいので、その除去が必要。これらはぬるめのお風呂にゆっくり入ることによってかなり解決することができます。なお、シャワーではこの疲労物質は除去できませんので、要注意。子どもたちには「湯舟に入りなさい」と声をかけるようにしましょう。

#### 成長期の骨と軟骨の形成のために

桜えびなどのふりかけで強い骨を

成長期の骨や軟骨の形成を促す栄養素として、コンドロイチン、コラーゲン、グルコサミンがあります。これらは、桜えび、手羽先、ふかひれ、豚足などに多く含まれています。特にえびの殻は骨の表面を形成する大切な栄養素が含まれており、毎回の食事に使いたいものです。

そこで、よく熱したフライパンなどで桜えびを熱し(殺菌のため)ふりかけなどに混ぜて毎食スプーンに数杯食べてみましょう。なお、ふりかけでの塩分の摂り過ぎには注意しましょう。



2006年度糟屋地区指導者・保護者講習会  
健康運動指導士 柏葉孝先生  
演題「サッカーにおける栄養とトレーニング」より抜粋(文責 太田)

## 8月のスケジュール(改正分)

日	曜	主な活動	ジュニアユース			ジュニア						その他の行事 (トレセン等)		
			中学 3年生	中学 2年生	中学 1年生	小学 6年生	小学 5年生	小学 4年生	小学 3年生	小学 2年生	小学 1年生		幼児	
1	火		19:00~21:00 (自由ヶ丘中G)			19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)		1800~19:30 (終末G)				中体連福岡県サッカー大会 (本城陸上G)		
2	水	FC河東とのトレーニングマッチ (6年生) (河東小G 16:30~19:30)	お休み			FC河東とのTM		お休み						
3	木		19:00~21:00 (中央中G)			19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)								
4	金	西南FC U-12とのトレーニングマッチ (5年生) (グロ・パルアリ・ナ)	お休み			西南FCとのTM(グロ・パルアリ・ナ)am		14:00~16:00 (終末G)		1900~20:30 (終末G)		1630~18:00 (終末G)	U-12県トレセン (本城運動公園G)	
5	土	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡支部大会(ジュニアユース)(ふれあいの森G) 西南FC U-12とのトレーニングマッチ(6年生) (グロ・パルアリ・ナ)	2006年度全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 福岡支部大会			西南FCとのTM(グロ・パルアリ・ナ)am		9:00~11:00 (JA)		東福岡FC他との 交歓試合(JA)		森都SC他との 交歓試合 15:00~17:00 (JA)		
6	日	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡支部大会(ジュニアユース)(終末G) 東福岡FC・森都サッカー・クラブとの交歓試合 (JAむなかた農地運動場)	お休み			ジュニア合宿		18:00~19:30 (終末G)						
7	月	ジュニア(6年生) 合宿(終末G)	お休み											
8	火	ジュニア(6年生) 合宿(終末G)	19:00~21:00 (自由ヶ丘中G)			ジュニア合宿		18:00~19:30 (終末G)						
9	水		お休み											
10	木		19:00~21:00 (中央中G)			19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)		1800~19:30 (終末G)						
11	金		お休み											
12	土		お休み											
13	日		お休み											
14	月		お休み											
15	火		18:00~20:00 (終末G)			18:00~19:30 (終末G)								
16	水		お休み											
17	木		19:00~21:00 (中央中G)			19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)						火の国カップ 九州トレセン交流大会		
18	金		お休み											
19	土	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡支部大会(ジュニアユース)(備ノ巣G) ふよう杯親善サッカー大会 (グロ・パルアリ・ナ)	2006年度全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 福岡支部大会			ふよう杯親善大会		未定						
20	日	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡支部大会(ジュニアユース)(備ノ巣G) ふよう杯親善サッカー大会 (グロ・パルアリ・ナ)	2006年度全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 福岡支部大会			ふよう杯親善大会		未定						
21	月		お休み											
22	火		19:00~21:00 (自由ヶ丘中G)			19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)		1800~19:30 (終末G)						
23	水		お休み											
24	木	ジュニアユース - ストレ - ニングマッチ (中学1・2年生) (終末G)	19:00~21:00 (中央中G)		ジュニアユース - ストレ - ニングマッチ		19:00~20:30 (自由ヶ丘中G)							
25	金	ジュニアユース - ストレ - ニングマッチ (中学1・2年生) (終末G)	お休み											
26	土	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡県大会(ジュニアユース)(会場未定) 第12回JAカップ宗像ジュニア サッカー大会(JA農地運動場)	2006年度全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 福岡県大会			JAカップ宗像大会		1900~20:30 (自由ヶ丘中G)						
27	日	2006年度全日本ユース(U-15)選手権大会 福岡県大会(ジュニアユース)(会場未定) 第12回JAカップ宗像ジュニア サッカー大会(JA農地運動場他)	2006年度全日本ユース(U-15)サッカー選手権大会 福岡県大会			JAカップ宗像大会		16:00~17:30 (赤間西小G)						
28	月		お休み									天皇杯準決勝 (備教大vs九産大)		
29	火		19:00~21:00 (自由ヶ丘中G)											
30	水	アビスパ福岡U-15とのトレーニングマッチ (船屋江辻G)	アビスパ福岡U-15との トレーニングマッチ											
31	木		お休み											

9月18日(月)祝日ユニクロサッカー・フェスティバル(幼稚園 保育園生)(ヤフ・ド・ム)  
9月23日(土) 24日(日) 毎月招待5年生サッカー大会(毎月小)

- ◆ クラブの保護者・関係者の皆様のご好意による終末処理場グラウンドの草刈り、たいへんありがとうございました。おかげさまで子どもたち、指導者とも気持ちよく活動することができます。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ◆ 各会場での忘れ物、落し物が目立ちます。自分たちのものは自分たちで準備・片付けができるよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。