はるび

春毘

ＮＰＯ法人
春日サッカーコミュニティ
通信　第２号
２００９年７月４日発行

こんにちは！春毘（はるび）です。前回の「あいさつのおきて」覚えているかな？今回は暑さに負けないために･･･です。しっかり読んでね。

暑さにマケナ～イ！！

これから暑くなりますね。選手が一番強くなる季節です。
「たっぷり寝る」そして「たっぷり食べる」ことがキホンですよ。
今回は夏に起こりやすい熱中症予防についてお話します。

頭が痛くなったり、熱が出たりする。

熱中症は長い時間日に当たっていたり、体の水分が足りなくなるとなる病気です。頭が痛くなったり、熱が出たりします。ちょっとおかしいなと思ったら、早めにコーチに言いましょう。

熱中症にならないために･･･

ポイントは先程の**「たっぷり寝る」「たっぷり食べる」**ことと、もう1つ**「水を飲むこと」**です。

①　水を飲んでからサッカーをする

練習や試合が始まっちゃうと飲みづらいので、まずはコップ 1 杯分の水を飲んで始めましょう。

②　練習中は、こまめに飲みましょう

「なんだかのどがかわいたなあ。」と思う時にはちょっと遅い。だいたい 15～30 分ごとに飲むことが大切です。（ちょっと冷たいのがいいですよ！）これもコップ一杯くらい。1 回の練習で 1 リットルくらいすぐ飲んでしまうので、あまり甘いものはやめましょう。（プロの選手もスポーツドリンクを飲む選手もいますが、ほとんどが水を飲んでいます）

③　練習が終わった時は、飲みすぎに注意

練習後はだいたい決まっておいしい食事が待っています。食事前に水を飲みすぎると「たっぷり食べること」が出来ませんね。お母さんが作ってくれたおいしいご飯がしっかり食べて夏バテしないようにしましょう。（食卓には水分を置かないことをお勧めします。栄養をしっかりとった食事の後、牛乳やフルーツジュースを飲むのがベストでしょう。）　　文責　米田知弘

←問題
これはなんでしょう。

ヒント
食べると疲れがとれやすいよ！

つぶやき　のコーナー　今回は　田中コーチ　駒形コーチ　大泉コーチです！

田中洋平（たなかようへい　主に小学生担当）

上越教育大学大学院2年生の田中洋平です。サッカー歴は 16 年です。
サッカーを続ける中で、嬉しいことばっかりじゃなくて、苦しいこと、辛いことがたくさんありました。そして、たくさんのことを学びました。サッカーを続けてきて本当に良かったと思っています。
春日の選手にもそんな風に感じられるように指導していきたいと思っています。

駒形健至朗（こまがたけんしろう　主に中学生担当）

静岡県から来ました駒形健至朗です。上教大の大学院生です。
サッカーだけでなくできれば勉強も教えたいと考えています。なので家庭教師として雇ってくれる方を募集しています。ちなみに塾の講師歴3年です。気軽に駒形までお願いします。

大泉喜信（おおいずみよしのぶ　主に土曜）

この春から一緒にサッカーをさせていただいている，大泉喜信（おおいずみよしのぶ）です。
上越市はこの 4 月に初めてやってきましたが，すごしやすいところだなと感じています。練習には主に土曜日にしか参加できないですが，まずは，子どもたちの名前を覚えるところから始めていますので，名前を私が聞いたら元気よく答えてくれると嬉しいと思っています。

うれしいお知らせ♪✂シザーハンズ様の１００円引券！
「夏に備えて」「２学期が始まる前に」の 2 回分。お店にお持ちください！　行く前に予約してね　TEL　526-8999

100 円引券	100 円引券
7 月 31 日まで有効	8 月 1 日～31 日有効
シザーハンズ	シザーハンズ

小学生　☆☆☆☆☆　試合結果　（4/18～6/28 の一部）　☆☆☆☆☆

（　　）得点者

◇2･3 年　4 年

なかよしｽﾌﾟﾘﾝｸﾞﾘｰｸﾞ

4/18(土)　今泉 G

2・3 年

春日 1-1 新井(ﾘｭｳｼﾞ)

春日 11-1 高田(ﾏｻ 2・ﾘｸ・ｻｸﾗ・ﾊﾙﾄ 2・ｹｲ 2・ﾘｭｳｼﾞ 2・ﾕｽﾞｷ)

春日 1-6 N ｽﾀｲﾙ(ﾘｭｳﾉｽｹ)

4 年

春日 9-2 高田(ﾋﾛｼ 4・ｺﾝﾀｸ 2・ﾊﾔﾄ 2・ﾕｳﾋ)

春日 3-0 ﾘﾍﾞﾙﾀ(ﾋﾛｼ 3)

春日 0-5 N ｽﾀｲﾙ

◇4 年　糸魚川交流試合　U-10

4/29(水)　糸魚川小グラウンド

春日　3-1　N ｽﾀｲﾙ

春日　5-0　糸魚川

春日　3-0　N ｽﾀｲﾙ

春日　6-0　糸魚川

春日　1-4　N ｽﾀｲﾙ

春日　1-0　糸魚川

春日　3-3　N ｽﾀｲﾙ

春日　1-0　糸魚川

(ﾗｲ 6･ｺｳｼﾛｳ 5･ｹﾝﾔ 4･ｼｭｳ 3･ｱｲﾄ 2･ﾏｻﾋﾛ･ﾀｲﾁ･ﾄｼﾕｷ)

◇3 年　北信越 U-9 ﾁｬﾝﾋﾟｵﾝ大会

新潟予選　6/7(日)　柿崎

春日 0-2 ｴｽﾌﾟﾘ長岡

春日 2-1 水原

春日 9-0 三島

春日 3-0 牡丹山

結果：新潟 5 位での出場

◇ﾁｬﾚﾝｼﾞ 5 年+4 年ｱﾙﾋﾞﾚｯｼﾞﾒﾝﾊﾞｰ

ｱﾙﾋﾞﾚｯｼﾞ交流会

4/18(土)　ｱﾙﾋﾞﾚｯｼﾞ

予選ﾘｰｸ:1 位抜け

春日 1-0 ｾﾚｯｿ桜ヶ丘(ｺｳｼ)

春日 1-1 ｴｽﾌﾟﾘ長岡(OWNGOAL)

1 位ｸﾞﾙｰﾌﾟﾘｰｸﾞ：総合 2 位

春日 1-0 濁川(ﾀｸﾐ)

春日 0-2 小千谷

◇ﾁｬﾚﾝｼﾞ+4 年　柏崎遠征

5/2(土)　新潟工科大学 G

春日 0-4 柏崎

春日 4-2 柏崎(ﾗｲ・ﾊﾔﾃ・ﾊﾔﾄ・OG)

春日 1-5 柏崎(ﾗｲ)

春日 3-1 柏崎(ﾊﾙｷ 2・ﾘｷ)

◇5 年　第 1 回ﾃﾞｭｵｾﾚｯｿｶｯﾌﾟ

6/7(日)　ｶﾙﾁｬｰ

春日 2-0 新井 jr

春日 1-2 西頚 BW

◇5 年ﾁｬﾚﾝｼﾞ+4 年数名

信濃川ﾁｬﾚﾝｼﾞﾘｰｸﾞ交流会(U-11)

6/28(日)十日町市当間総合運動場(ｸﾛｱﾁｱﾋﾟｯﾁ)

春日 8-0 上所

(ﾏｻｼ 2・ｱｷﾄ・ﾘｷ 3・ｱｲﾄ 2)

春日 3-2 十日町(ﾏｻｼ・ｹｲ・ｺｳｼ)

春日 0-2 見附

ﾌﾚﾝﾄﾞﾘｰﾏｯﾁ　春日 5-4 見附

春日 6-1 三島(ｹｲ 3・ｱｷﾄ 2・ｱｲﾄ)

春日 2-1 ヴィヴァンセ(ｹｲ 2)

5 年生に 4 年生のメンバーを加えてのアルビレッジへの遠征。初めて訪れた子供達はアルビﾚｯｸｽ TOP 選手が練習しているのでは？と期待していたようですが、Jﾘｰｸﾞ Home ｹﾞｰﾑのためここにはいませんでした。
試合は、11 人制で 4 年生は広いﾋﾟｯﾁｻｲｽﾞに戸惑っていましたが、5 年生が上手くﾘｰﾄﾞしていたようでいつも通りのサッカーが出来たようです。相手の人数が多い中、繋ぐ意識と 1vs1 の強さを発揮しました。1 試合目は 5 年生がｺﾞｰﾙを奪い、決勝ﾘｰｸﾞでは 4 年生が決めてくれました。全員の力で総合 2 位となりここでも春日らしいサッカーを魅せたと思います。次回も頑張れ！　ﾍﾟﾝﾈｰﾑ　毘沙門天

◇4 年ベラーダ　J-cup　6/20・21 ｶﾙﾁｬｰ

決勝ﾄｰﾅﾒﾝﾄ　結果：準優勝

春日 2-1 ﾍﾟｶﾞｽｽ SC

春日 3-1 南万代 FC

春日 5-2 昭和 FC

春日 1-5 江南南

◇3 年

第 2 回北信越ﾁｬﾚﾝｼﾞﾁｬﾝﾋﾟｵﾝ黒部ｶｯﾌﾟ

6/27・28　黒部市宇奈月町中の口緑地公園

予選　結果：E ﾌﾞﾛｯｸ 3 位

春日 2-5 NPIC ｴﾚﾝｼｱ

春日 0-0 菊川

春日 2-1 TOHRI

黒部ｶｯﾌﾟﾄｰﾅﾒﾝﾄ：結果 6 位

春日 3-1 黒部中央

春日 1-1 TOHRI(PK4-5)

春日 1-0 ﾊﾞﾘｭｰﾘｮ魚津

春日 2-3 JFC 須坂

◇ﾁｬﾚﾝｼﾞ　白ｴﾋﾞｶｯﾌﾟ

4/25・26　今泉 G

春日 7-0 N ｽﾀｲﾙ　春日 3-0 ﾌｫﾙ

春日 0-3 裾花　春日 4-0 高志

春日 2-0 小杉　春日 1-2 戸倉 SC

春日 3-0 ﾚｵﾈｽ

◇4 年　第 3 回ｸﾞﾚｲﾄﾘｰｸﾞ(U-10)

4/25(土)　ｸﾞﾗﾝｾﾅ新潟

春日 2-2 魚沼(ﾘｮｳ・ｺｳｼﾛｳ)

春日 3-3 ｸﾞﾗﾝｾﾅ(ｹﾝﾔ 2・ﾘｮｳ)

春日 14-1 大杉(ﾘｮｳ 5・ｹﾝﾔ・ﾘｷ 2・ﾏｻﾋﾛ 3・ｼｭｳﾍｲ 2・ｺﾝﾀｸ)

◇ﾁｬﾚﾝｼﾞ

全日本少年サッカー大会予選

5/4(月)　5(火)　ｶﾙﾁｬｰ

春日 5-0 直江津　春日 2-0 ﾘﾍﾞﾙﾀ

春日 0-1 くびき春日 3-0 高田 sss

春日 0-0 上越 FC

6(水)

春日 4-1 高志

春日 3-0 国府　春日 2-1 糸魚川

6/6(土)　県大会

春日 1-0 吉田 SC

春日 0-2 東青山

中学生

ｸﾗﾌﾞﾕｰｽ選手権新潟県大会

1 次予選 5/30・31

上越春日 1-2 巻 SC(佐藤)

上越春日 3-0 小千谷(金子・高橋 2)

上越春日 5-0 長岡ﾚｯｿ

(金子 3・高橋・坂詰)

2 次予選 6/6・7

上越春日 0-3 三条 SSS

上越春日 0-5 魚沼ｱﾙﾃｨｽﾀ

上越春日 0-3 新潟ﾊﾏｰﾚ

上越春日 1-2 Jﾄﾞﾘｰﾑ三条(金子)

十日町遠征を終えて　清野コーチからひとこと

6/28 信濃川チャレンジリーグ交流会(U-11)に、5 年生 8 名と 4 年生 5 名で行ってきました。前日の今泉での TM が不甲斐なかった 5 年生、「今日はどうかなぁ」って思っていたら、前日とは見違えるような動きでしっかり判断し繋ぎ、1 対 1 の仕掛けも出来ていました。ただ、まだまだ判断が遅く相手にぶつけるシーンも沢山あったのでこれから、しっかりトレーニングしていきましょう。5 年生は新津，4 年生は JA　県大会目指してがんばろう！

春日な人　♡♡♡　今回ご紹介するのは、**モスバーガー直江津店店長**の**小堺かず美さん**です！　♡♡♡

小堺さんは生まれも育ちも生粋の上越人。高校生の時からモスバーガーに勤めて12年になるんだそうです。
趣味はライブに行く事。休日はインターネットカフェでまったりしたり、友達と遊んだりして過ごしているそうです。
店内はとても落ち着く空間。多くの人に来店してもらうための雰囲気作りを日々考えているそうで･･･店内で勉強する高校生やカードゲームで遊ぶ中学生もいるとか。老若男女問わず、小堺さんの作りだす心地よい空間に自然と癒されているんでしょうね～
最後に春日の皆さまに一言！「これから暑くなりますけど頑張って下さい。**モスバーガー**食べて、ちあふるチケットためて、いい結果を出せれば、最高！」と明るく元気なお姉さんでした。それと･･･
七夕企画として**「ホットチキンバーガー」**と**「カレーチキンバーガー」**が**復活**します。**おいしいのでぜひ！**それから、7/18～**「リカちゃんシェイク(イチゴ味)」**が**新発売**！スタンプを 3 つためるとリカちゃんミラーがもらえます。ぜひご来店ください。そして、まだささなんですが、今年も冬の**モスチキン、**よろしくお願いします！･･･わぁ～楽しみですね(*^_^*)　春日サッカーのことをとても応援してくださっていました。うれしいですね。感謝！