



は る び

# 春 畏

## 暑さに負けないからだと生活

今年の夏もとっても暑くなるそうです。夏の間もいっぱいサッカーを楽しめるように元気でいましょう。そのためには選手自身が気をつけることがあります。ご家庭でもご指導ください。

### 1. しっかりねる！

前の日に夜遅くまでテレビやスマホを見ていて、次の日調子が悪くなるのは当たり前です！きちんと寝ること。しかもぐっすり眠るために寝る前数時間はスマホを決まった場所に置き、一切見ず、お風呂にゆっくり入って気分良く寝ましょう。朝は「あーよくねた！！」と言って起きましょう。

### 2. 栄養をたっぷりと。

夏は食欲が下がりがち。冷たいジュースやアイスばかり食べていきますが身体の調子は下がります。「全くダメ」ではないけれど、量はカップ一杯だけなどのルールをあらかじめ決めましょう。特に大事な大事な食事前に冷たいモノを飲み過ぎないことも気をつけましょう。(例えば午前中の練習終わった後の昼食前、夕方の練習終わった後の夕食前など)しっかり栄養価の高い食事をたくさん取るために、「食卓に水を置かない」ことも大切です。

### 3. 自分の身体の調子を知る

あきらかに身体の調子がおかしい時は、気をつけて活動しましょう。場合によっては不参加もあります。まずはそうならないようにしましょう。

### 4. そして水分補給

- ①家を出る時に1杯飲んで出発。
- ②練習始まる直前に1杯飲んで始める。
- ③練習中もこまめに飲む(15分おきに小学生は200ml程度、中学生は300ml程度が一般的です)。少し冷たい方が吸収がいいようです。スポーツドリンクがGoodです。



## クラブが考えていること

### ■活動時間の配慮

出来るだけ炎天下を避けたいと思います。暑い時間になった場合はこまめに休憩を取るなどの対応を取ります。

### ■活動場所

普段、少年が利用している上教大グラウンドは日陰がないため使用を避け、カルチャーセンター等利用します。

### ■日常の注意喚起

選手にも都度、食事を含めた生活の改善、体調管理について指導します。水分補給についてはもちろんです。

### ■思い切った中止

猛烈に暑い場合、思い切った中止もあり得ます。その際はクラブから連絡させていただきます。

発行元：NPO法人  
春日サッカーコミュニティ  
通信 第65号  
2025年5月25日発行

Supported by  
**OKI**  
OKI サーキットテクノロジー株式会社



火曜練習前、4.5年生数名に質問

- Q. 試合や練習の前の日は何時に寝るの？  
A. 8時～9時の間には寝るよ。でも、試合の前の日は張張して10時頃まで寝れない時もあるんだ。
- Q. 寝る前にゲームはしてる？  
A. しない！！  
たまにするときあるけど、30分もしないよ！
- Q. 朝は何時に起きるの？  
A. 6時頃とか7時頃かな。  
遠征がある日は、出発の1時間～1時間半前くらいに起きてる。
- Q. 朝ごはんはしっかり食べてる？  
A. 食べてる。でも、遠征で朝早いとたくさん食べられないんだよ。
- Q. 熱中症対策として気を付けていることはある？  
A. 水分たくさん摂るようにしてる！  
飲み物は冷たくしてる！
- Q. チームに何かしてほしいことある？  
A. 氷があると嬉しい！！

# 春日サッカー クラブバス登場！！

4月末、ついに念願のクラブバスが登場しました。中学生の平日の練習会場までの送迎や、県内外の遠征に活用します。5月4日にはお披露目会も行いました！子ども達も大喜びでした。



## 事業者のみなさん

クラブバスに広告を載せませんか？

市内をほぼ毎日、土日には県内や県外などを走るバスに広告掲載を希望する方を募集します。お店やお勤め先など、興味のある方はクラブ事務局までご連絡ください。

## 新コーチ紹介

渡邊真コーチ（春日SSS、上越春日FC出身）深澤陸人コーチ（上越春日FC出身）同期の二人が6年振りに春日サッカーにコーチとして帰ってきました。主に上越春日FCを担当します。



渡邊 真  
わたなべ まこと

- ①上越市
- ②8年
- ③リフティング
- ④ラーメン
- ⑤ボールをたくさん触ること
- ⑥久しぶりに上越に戻ってきました。  
サッカー楽しみましょう！  
よろしくお願ひします！



深澤 陸人  
ふかさわ りくじ

- ①上越市
- ②3年
- ③筋トレ
- ④お寿司
- ⑤サッカーを好きになる
- ⑥よろしくお願ひします！



## 新コーチに6つの質問

- ①出身
- ②春日歴
- ③特技
- ④好きな食べ物
- ⑤サッカーが上手くなる秘訣
- ⑥みなさんへひとこと

佐賀詔太コーチ（上越教育大学大学院生）、親しみやすく丁寧な指導で、既に子どもたちから大人気です！  
主に春日SSSを担当します。



佐賀 詔太  
さが しょうた

- ①東京都八王子市
- ②1ヶ月
- ③サッカー
- ④ラーメン、餃子
- ⑤失敗を恐れずチャレンジし続けること
- ⑥選手の”成長”を最前線で全力応援します！

## 春日SSS

◇上越地区U12サッカー選手権

**春日SSS 優勝！！**

デポカップ県大会出場決定

5/3.4(会場:柿崎人工芝G)

予選グループB 1位

8-0 浦川原

1-1 高田

7-0 糸魚川

準決勝リーググループ1 1位

7-1 三和

5-0 くびき野

0-0 FORTEZZA

決勝戦

5-0 須坂FCリベルタ



春日サッカーコミュニティ Instagram  
はこちらから。

春日サッカーを応援してくださっている  
お店です。是非、ご利用ください。

**カットスタジオ シザーハンズ**

上越市春日野2丁目 4-22  
TEL025-526-8999



**モスバーガー 高田店・直江津店**

団員募集

春日サッカースポーツ少年団(幼児・小学生)見学・体験随時受付中 URL <http://www.kasuga-soccer.jp>