

広報だより 9月号

つくば少年少女サッカー連盟
公報係 宮下(二の宮)
西村(乙戸)

広報だより9月号です。いよいよ夏も終わりに近づいてきましたが、暑さはまだまだ続きそうです。この夏、練習で上達したことや経験したことをこれからの練習や試合に活かしましょう。今月の特集は『朝食の大切さ』です。9月も暑さに負けず頑張っていきましょう!! 特集は裏面です。

<平山相太(ひらやまそうた)選手オランダへ>

筑波大学蹴球部(しゅうきゅうぶ)に所属していた平山相太選手が8月7日に、オランダ1部リーグ所属チームのヘラクレス・アルメロと3年契約を結びました!(筑波大学は休学)

平山選手は2004年に筑波大学に入学し、一年半、筑波大学蹴球部さらには大学サッカーの顔として活躍しました。

つくばで経験したことを活かしオランダでのさらなる飛躍を期待しましょう!!

<蹴球部試合結果>

総理大臣杯

7/5 一回戦 VS 西南学院大学 4 - 0 得点:岡田、藤本3
7/6 準々決勝 VS 浜松大学 2 - 1 得点:平山2
7/8 準決勝 VS 関西大学 x 1 - 5 得点:平山

天皇杯県予選

8/24 準決勝 VS トステム 2 - 1 得点:秋葉、出口
8/28 決勝 VS 流通経済大学 5 - 1 得点:田中2、竹下、阿部、藤本(桜南)

Iリーグ

B1チーム

7/3 VS 明治大学 x 1 - 2 得点:水谷(竹園東)

<9月の連盟の活動予定>

9/10 第三回学園リーグ(4・5・6年)

<9月の蹴球部の予定>

関東リーグ

9/4 14:10 ~ 西が丘 VS 亜細亜大学
9/7 18:10 ~ 江戸川 VS 明治大学
9/10 12:00 ~ 駒沢 VS 中央大学
9/25 14:10 ~ 古河 VS 東京農業大学

特集『朝食の大切さ』

- 朝食をちゃんと食べていますか？

スポーツの秋、食欲の秋とよく言われます。スポーツ選手にとって食事はとても大切なもので、それはプロ選手でも小学生でも変わりありません。特に朝食は身体と脳のエネルギー源となり、一日の生活の中でとても大切なものです。しかし最近では育ち盛りの小・中学生に朝食を食べない人が増えているそうです。あなたは朝食をきちんと食べていますか？

- 朝食 = エネルギー源

朝食は睡眠で空っぽになった身体と脳のエネルギー源になります。元気よく生活できると共に学習への効果も報告されています。

- 朝食に必要な栄養素

朝食はエネルギー源の補給が一番の目的となるので、朝食で食べると良いものは、糖分である炭水化物が1番、2番目にたんぱく質、3番目にビタミン、ミネラルと言われています。



食欲の秋に朝食をしっかり食べて、スポーツの秋にしっかり身体を動かして練習に取り組もう!!

(参考 WEB サイト Science@Sugar : <http://www.sugar.or.jp/>)