

広報便り11月号

広報 河野広実

< 連盟の活動 >

10月28日(土) 学園リーグ(4、5、6年生)

10月29日(日) 合同練習会(1.2年生)

< 合同練習会 >

10月29日(日)に、1、2年生対象の合同練習会が開催されました。悪天候が予想されましたが、無事行なうことができ、良かったと思います。多くのご参加、どうもありがとうございました。

今回は「コーディネーション」をテーマとして練習を行いました。コーディネーションについては裏面をご覧ください。

< 応援バスツアーについて >

蹴球部後期応援バスツアーが開催されます。皆様のご参加をお待ちしております。

日時:11月19日(日)

試合:関東リーグ第21節

筑波大学 VS 専修大学

場所:ひたちなか市総合運動公園陸上競技場

時間: 集合 8:30 解散 15:30

料金:2000円(弁当・飲料代込み)

< 今後の予定 >

11月18日(土) 学園リーグ

12月3日(日) フェスティバル(1、2、3年生)

* フェスティバル予備日 1月21日(日)

< 蹴球部の活動 >

関東リーグ

VS 国土館 1 - 2 今田(吾妻)

VS 流通経済 0 - 1

VS 駒澤 1 - 2 幸田

VS 明治 0 - 1

Iリーグ

・A2 チーム

VS 早稲田 2 - 1 西川、出口

VS 国際武道 1 - 4 出口

VS 駒澤 2 - 0 山崎(乙戸)、筒井(桜南)

・B1 チーム

VS 尚美 6 - 0

石井3、梅津2(谷田部南)、小川

VS 城西 6 - 2

渡辺知2(並木)、落合(谷井田)2、黒田2

リーガつくば

B2 VS C2 4 - 1

B2 坂口2(竹園東)、鳴海(二の宮)、今井(手代木)

C2 東

B1 VS C1 0 - 0

B1 VS C2 2 - 2

B1 深澤2

C2 オウンゴール、高橋(サンダース)

C1 VS C2 6 - 2

C1 饗庭2(サンダース)、卯之原、宮本、金田、

渡辺(谷田部南)

C2 丸雄、河崎(大穂東)

コーディネーションとは？

コーディネーションは、簡単にいうと頭と身体をつなげることで、頭で考えた動きのイメージを、上手く身体で表現することです。

例えば、自分に向かってボールが飛んできているとしたら、頭で「よけないとぶつかる！」と考えます。それによって、身体を動かしてボールをよけます。このような流れのことです。

コーディネーションには以下の7つの能力があります。

リズム能力 リズムに合わせてカラダを動かす。また、自分でリズムを作り出す。

定位能力 自分以外のモノ(ボール、相手選手など)の状況に合わせて、身体を動かす。

反応能力 合図を素早く感じ取り、その合図に相応しい動きを正確に行う。

変換能力 状況の変化によって、動きを素早く切り替える。

識別能力 身体の部位(手や足)を使って、ボールやラケットなどを上手く扱う。

バランス能力 姿勢の維持や、体勢の崩れた状態からバランスのとれた状態へ戻す。

連結能力 手や足など、身体の各部位を上手く連動させて動かして、スムーズに動く。



カゼに気をつけよう！

10月から11月そして12月のかけて、気温が急に下がったり、日中と朝や夜の気温差が激しかったりと、風邪を引きやすい環境になります。カゼを引かずに、元気に過ごすために以下のことに注意しましょう。

・手洗いうがいをしっかりしよう！

手は色々なもの触れるため、想像以上に汚れています。また、喉も細菌が体内に入るのをブロックしているため、多くの細菌が付いています。手洗いうがいをきちんとして、汚れを落とし、細菌を取り除きましょう！



・汗をかいたらこまめに着替えよう！

学校で遊んだ後やサッカーの練習が終わった後に、そのまま家に帰っていませんか？

汗をかいた服をいつまでも着ていると、汗によって体温が奪われてしまいます。そのため、着替えを用意しておいて、汗をかいたらこまめに着替えるようにしましょう。また、タオルなどで汗をふくのも良いでしょう。