



FC TOREROS

NEWSLETTER

NO.21
2012年7月号

発行時期
毎月1回(第1土曜日)
[エフシートレーロス
ニュースレター]



(撮影) 2012年7月4日 森本貴幸選手よりメッセージ

Monthly Report

●U12 第30回LC旗争奪杉並区少年サッカー大会 優勝!

6年生チームが『第30回LC旗争奪杉並区少年サッカー大会』にて優勝しました。全日本少年サッカー大会に続き杉並区大会2連覇。このような経験が子ども達の自信に繋がり、次のステップへと行けるのでしょう。これからも謙虚さを持ち、日々の活動をひとつひとつ大切にしましょう! 6年生おめでとうございます!!

【試合結果】

- ◆1回戦 ○ 13-0 vs 方南SS ◆2回戦 ○ 3-0 vs 荻小SC
◆準々決勝 ○ 1-0 vs 杉並アヤックス ◆準決勝 ○ 3-1 vs 久我山イレブン
◆決勝 ○ 1-0 vs 和田ブルドッグ



●森本貴幸選手がトレーロスにやってきました!

7月4日のトレーニングに、スペシャルゲストとしてイタリア・セリエA、日本代表で活躍する『森本貴幸選手』がかけつけてくれました! 子ども達の憧れの日本屈指のストライカーと一緒にミニゲームは最高の思い出となったのではないのでしょうか。森本選手も、一朝一夕にここまでの選手に成長したわけではありません。他の選手以上に日々の努力を積み重ね、様々なものを犠牲にして実力を築き上げたのです。今回の貴重な経験を無駄にすることなく、成長の糧としましょう。この経験を通して、子ども達の『やる気スイッチ』が入ってくれることを願っています。



Toreros Voice

●夏場の水分補給について

まず、“水分補給”についてですが、これは命にも関わるくらい大事なことです。特に小さい子どもの場合は、体内水分量も多く、体重あたりの体表面積が大きい上、サッカーに夢中になってしまうと、“水を飲むこと”を忘れてしまいかねません。なので、大人としては、最注意事項といってもよいくらい大事なことです。まず、一般的には、練習・試合が1時間位までなら、“水”だけで大丈夫と言われていますが、1時間以上に渡るような場合は“エネルギーの補給”や“汗で失われたミネラルの補給”の意味でスポーツドリンクのようなものを利用すると良いでしょう。ただし、気をつけたいこともあります。それは、“スポーツドリンク”などに含まれている糖分です。一つは糖度が高いと吸収に時間がかかる場合もあるので、表示などを見ながら大人が適切な糖度の調整をして下さい。また、濃い目のドリンクは吸収が遅いだけでなく、血中糖度が上昇しプレーへ影響があることもあります。さらに、急激な血中糖度の上昇で満腹中枢が刺激され、練習後に食欲が一時的に落ちてしまうとも言われています。特に年齢が低い場合、成長のため欠かせないエネルギーや栄養素の補給が、そのた

めに出来なくなってしまう可能性もありますので、その辺の注意は必要です。特に問題なのは、練習後に一気に甘いジュースやスポーツドリンクを飲んで、そのための一時的な満腹感で、そのまま疲れて寝てしまったりした際です。そんなことを考えると、短い間隔で、少しずつの水分補給をきちんとしておいて、練習終了後一度に大量の飲水をしないようにすることが大切です。また、スポーツドリンクやオレンジジュースの濃さの問題は、薄めて飲むという習慣作りが大切になってきます。最初は“慣れない薄味”に違和感を覚えるかもしれませんが、これから先のことを考えると『“薄味のスポーツドリンク”がサッカー選手には普通』と思えるように、小さいうちから“味”になれる練習も必要かもしれません。

(引用文献) 親子で楽しむサッカー / カンゼン

運動時の水分補給の仕方

“のどが渇いた”からでは遅すぎます!

いつ?	練習30~90分前	300~500ml
	練習中	100~200ml / 15~20分
	練習後	100~200ml
何を?	温度	冷たいもの(10℃くらい)
	糖度	2.5%くらい
	浸透圧濃度	7アイソニックまたはハイネニック

※7アイソニック: 体内の水分と同じ浸透圧濃度のもの
※ハイネニック: 体内の水分より薄い浸透圧濃度のもの
運動時に吸収が速いといわれています