



三 和 鎌 田
サッカー部通信
Estrela Express
エストレラ エクスプレス
第5号
平成30年3月18日

2月中の試合等の結果

区分	月日／大会等 (会場) 成 績	成 績
U-12	3日 ヤマト杯 (新庄健民グラウンド) 一回戦 ×1-7 DMC JOY フレンドリー ×3-4 高市	1回戦で敗れ、フレンドリー戦に参加しました。 (*´ω`*)
U-10	4日 フルジェン桜井フレンドリーカップ (橿原市多目的グラウンド) 一次リーグ △0-0 奈良YMCA ×0-3 加茂 2位リーグ ○5-2 明治 ○3-2 桜ヶ丘	2位リーグで準優勝 最終戦のラスト30秒での劇的なゴールで準優勝を勝ち取りました。(^-)-☆ (監督)
U-11	18,25日 くすのき杯 予選リーグ ×1-5 高槻 ×0-3 柏原 ×0-4 千早赤阪 順位トーナメント ×1-2 古市南 ×2-5 高野口	くすのき杯予選リーグは、新チーム始動の試合、様々な課題がありましたが、伸びしろの大きさを感じました。 順位トーナメントは、4年生で臨みました。健闘及ばず惜敗。 (監督)
U-12	24,25日 當麻卒団大会 予選リーグ ×1-2 高市 ×1-7 イング ×0-3 真美ヶ丘 順位トーナメント ×0-5 平群 ×0-9 真美ヶ丘 ×0-5 六条	厳しい試合展開ではありましたが、出場した4年生にとっては、経験値を高めることが出来ました。 (池永)

○U-10 フジエフ桜井フレンドリーカップ



○U8 キッズフェスティバル



参加は7人だけでしたが、グラウンドをところ狭しと駆けました。ポジションもしっかりと考え中々なものでした。

(山下コーチ)

○トアル大会での閉会式
賞を確認中???



歩み No4 『体の見守り』

練習の始めには、必ず柔軟体操を実施していますが、最近は少し体が硬いかなと思う子どもが少なくありません。大人では、体が硬い人は多いですが、子どもの場合、体の各部位は成長のために、可動幅が広く、柔軟性に富んでいるのが普通です。また、柔軟性、筋肉の柔らかさは、スポーツにとってもたいへん重要です。柔軟性が無いと関節の動く幅も小さくなりますので、本来の能力を発揮できないばかりか、動作にも無理がありますので、故障の原因ともなります。

成長期には、柔らかさが特に重要です。まず、骨が成長する過程での様々な怪我から体を守ってくれます。さらに、中学生になると成長の速度が増し、体の動きも大きく、力強いものになりますが、柔軟性が無いことで、腰痛、膝痛、ひじ痛などを発症することもあります。ここで力を発揮するのが、小学生時代に培った柔軟性です。柔軟性は一朝一夕で身につくものではありません。毎日、お風呂上りの少しの間でも続けさせてください。中学生のころ、きっと大きな花を咲かせることにつながります。