

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10号

平成30年8月5日



7月中の試合等の結果

- 16日 **U9まほろばカップ**
至 河合第二小学校
みごと! 準優勝(〇〇)/~~~~
優秀選手 ~ 井口選手

- 2-1 葛城當麻
- 3-1 六条
- 2-0 志都美旭ヶ丘
- ×0-6 河合



暑い中、ひとり一人があきらめずチャレンジした結果、準優勝。チーム全員が輝いていました。(山下)

- 21, 22日 **U12ベラノカップ**
至 高取町健民グラウンド
優秀選手 ~ 福寿選手

- 予選リーグ
- △1-1 アニージョ
- ×0-3 玉垣
- ×0-5 パスドゥーロ
- 順位トーナメント
- 1-0 高市B
- ×0-2 葛城當麻

○0-0 志都美旭ヶ丘 PK5-4



大変な暑さの中、みんな頑張りました。(近藤)

- 21, 22日 **U10やんちゃカップ**
至 鎌田小学校他
優秀選手 ~ 國分選手
- 予選リーグ
- ×0-6 フルジェンテ桜井

×0-2 鶴見
×0-2 帝塚山
順位トーナメント
×0-3 三郷
×0-3 俵口ファルコン
×0-1 ソラティーオ海南

結果は・・・ですが、酷暑の中、諦めることなくボールに向かったことは、必ず次に繋がるものと思います。（山下）

● 28日 **U12 サウスキッズサマーカップ**
至 檀原運動公園

3位決定戦で惜敗しました。

×1-2 FCSANTO
○4-0 志都美旭ヶ丘
×1-1 二階堂 PK0-1

今にも雨が降りそうな中での試合、天気と同じように、攻守ともによく頑張れた1日でした。

流した汗と涙は次に生きます。（近藤）

歩 み Vo.9

～ 行動累積記録表 ～

夏休みも残り1か月を切りました。受験生なら「夏を制する者は、受験を制する。」などと言う言葉もあり、如何に夏休みを過ごすかが大きな課題です。

小学生の場合、注意しないと、夜更かしが過ぎたり、ダラダラとゲームを続けたり、の夏休みとなってしまいます。そこで今回は、「行動累積記録表」を紹介します。まずは家庭でのルール作り、基本的な起床、就寝時間、何かを何時間するなどをしっかりと話し合っ決めてください。そしてその行動を「行動累積記録表」に記録するのです。

ノートに縦1cm 横18cmの長方形を作ります。方眼があれば作り易いです。表の左端を午前6時とし、1cm毎に区切って行くと表は、1cmの幅が1時間の18時間表で、右端が午前0時の表となります。この表の左側には日にちを書きます。

さあ記録です。朝起きれば表に縦線を入れます。1cmが1時間ですので、1mmは6分です。寝るときも縦線を入れます。後は、勉強した時間、ゲームをした時間、サッカーをした時間、リフティングの練習をした時間など、記録を決めた事項について、やった時間を色鉛筆で塗りつぶします。1日何もしないと、起床と就寝だけの2本の縦線だけの寂しい表となります。起床、就寝の時間がガタガタ、或いはゲームの時間がやたら長いなら生活のリズムが崩れている証です。毎日記録することで、子ども自らが客観的に行動を自覚することができます。また、しっかりとできていたなら自分の努力を誉めることにもつながり、達成感が醸成されます。

今年は、異常までの暑さです。練習、試合での熱中症には十分気をつけていますが、一番体に堪えるのは睡眠不足です。夏の活動はしっかり寝ることが必要です。夜遅くまでのテレビ、ゲームには注意をお願いします。