

10月

少年少女バレーボールクラブ

高槻ジンジャーズ通信

部員が6名になりました！

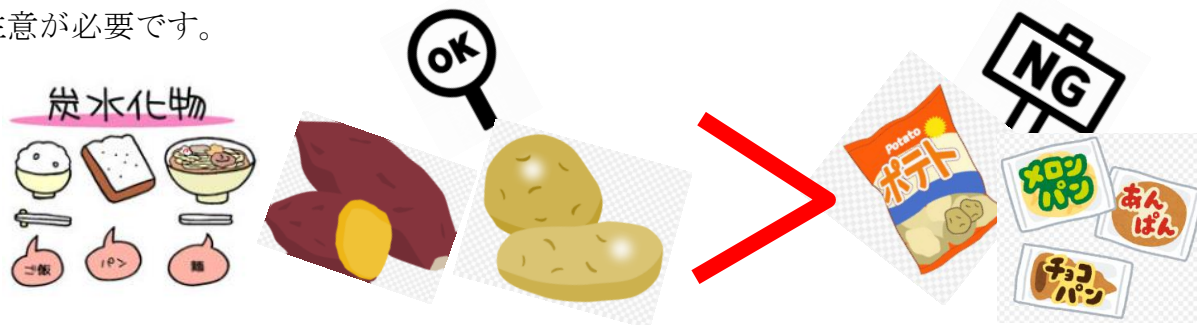
試合に出場できる人数が集まりました。創部当初から頑張ってる小2男子の2名は期待しています！小4女子の3名も一生懸命に練習を頑張っています。1番新しいメンバーは郡家小学校の小2女子！隣の校区から通ってます！

この6名を中心に、もっとメンバーが増えるといいですね。

11月からVリーグが始まります。プレミアリーグはチケット代が高価なので、チャレンジリーグ（男子）の観戦に行きたいと考えています。関西には大阪に「近畿クラブスフィード」と奈良県に「奈良ドリーマーズ」があります。2020年1月の大阪近畿大学で開催される「近畿クラブスフィード」のホームゲームに行き、本物のプレーを間近で観ましょう！

食事と身体づくり(炭水化物)

人間の生命維持に欠かせない三大栄養素の一つです。炭水化物を食べると、消化吸収されて血中で糖となり、体や脳の活動に欠かせないガソリンになります。消化吸収された炭水化物は、肝臓に蓄えられます。また食事を抜くと、血液中の糖が少なくなり、イライラしたり、集中力が欠けたりしてきます。体だけではなく心や頭に大切な栄養源なのです。ただし、加工・精製された炭水化物を摂り過ぎると、体重増加などにつながるので注意が必要です。



10月の練習内容

徐々にボールにも慣れてきて、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスの練習を始めました。また、体幹を鍛える練習も頑張っています。技術練習を繰り返すのではなく、「なぜ体幹を鍛えるのか」や「身体や筋肉の仕組み」を理解しながら練習に取り組みました。

初めての合同練習もあり、いつもはしない練習に腕や足が痛くなりましたが、みんなすごく頑張って、最後までやりきることができました。



チームシンボル決定

高槻ジンジャーズのチームシンボルが決まりました。モチーフはキツネです。チーム名の由来は「神社」ですので、お稲荷様のキツネを取り入れたトライバル柄にバレーボールをバックに入れてもらいました。今後、練習着やユニフォームに入れたいと思



11月度 練習日

11月 3日(日)	15:00~17:30
11月 9日(土)	9:00~12:00
11月11日(月)	18:30~20:30
11月18日(月)	18:30~20:30
11月25日(月)	18:30~20:30
11月30日(土)	15:00~17:30