

11月

少年少女バレーボールクラブ

# 高槻ジンジャーズ通信

## 目指せ！試合出場！！

11月末時点で部員が9名になりました。現在の4年生が成長し、サークル・レシーブ・トス・アタックの一連動作ができるようになれば試合に出場します。そのためには、2年生3名の成長が不可欠です。できない事を減らしながらできる事を伸ばすような練習を行いますので、辛い練習もあると思いますが上手くやる気を引き出して、上達への道のりと一緒に歩んでいきましょう。

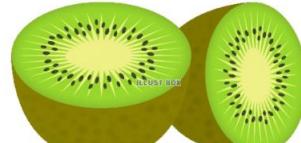
試合出場の目標は2021年春！父母の皆さんのご協力をいただく事もありますが、何卒よろしくお願いします。

地味な体幹訓練も徐々にできるようになっています。縄跳びやゴム飛び練習がジャンプ力や反射力に繋がります。身体能力と同時に反応できる思考能力の訓練も同時に鍛え、みんなでいいチームにしていきましょう。

## 風邪の予防と食事について(ビタミンC)。インフルエンザにご注意！

外食やインスタント食品ばかりだと、栄養バランスが偏って風邪を引きやすい身体になってしまいます。逆に、ビタミンを多く含む野菜を摂るなど、毎日の食事に気を遣っていると、風邪を引きにくい身体をつくることができます。風邪予防に役立つ栄養素の代表格がビタミンC。ビタミンCは粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウイルスを侵入しにくくします。

また、ビタミンCは白血球の働きを高め、ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助けます。そのため、身体全体の免疫力がアップし、風邪が引きにくい身体になるのです。



## 11月の練習内容

現在は1名で指導していますので、練習内容は全員同じです。高学年と低学年では体格や体力の差がありますので、できる事とできない事があります。できない事を最初から諦めない事を大事に進めてきました。みんなチャレンジ精神旺盛で何事にも取り組みました。

近々、アシスタントコーチが入る予定になっていますので、高学年と低学年の練習内容を変えていきたいと考えています。



## 冬休み企画！

2020年1月5日(日)にVチャレンジリーグ男子の試合観戦に行きます。年始早々の企画ですので、ご家族の用事などがあると思いますが、予定のない方は是非ご参加ください。

前回企画同様、児童だけの参加もOKです。プロのプレーを間近で体感し、練習に役立てたいと思います。

**日時:2020年1月5日(日)**

**集合:JR摂津富田駅 9時40分→近鉄長瀬駅11時00分着  
→歩約20分**

**試合場所:近畿大学記念会館 12:00試合開始**

**交通費:往復大人1300円 小人650円**

**チケット代:大人2000円 小人(情報なし)**

## 12月度 練習日

11月30日(土)	15:00~17:30
12月 2日(月)	18:30~20:30
12月 7日(土)	15:00~17:30
12月 9日(月)	18:30~20:30
12月14日(土)	15:00~17:30
12月16日(月)	17:30~20:30
12月21日(土)	15:00~17:30
12月23日(月)	17:30~20:30
12月28日(土)	13:00~15:00