

8月

少年少女バレーボールクラブ

高槻ジンジャーズ通信

夏休み終了～

今年も暑い×2夏休みが終わりました。ママさん達はお昼ご飯やおやつの準備などでとても忙しい夏休みだったと思います。お疲れさまでした！！8月の練習は2回しかなかったので、あまり身体を動かすことができませんでした。赤大路小学校の夏祭りでみんなの元気な顔を見ることができたので安心しました。

今後の予定ですが、秋には体力作りのためのハイキングやチームのTシャツ作成などを企画しています。もう少し部員が増えればVリーグ（チャレンジリーグ）の選手を誘致し、一緒に練習したいと思ってますので楽しみにしてください！

食事と身体づくり(ビタミンC)

体力の回復や風邪の予防などで知られるビタミンCですが、幼少期や成長期にはカルシウムと同時摂取することで、骨の成長を助け身長を伸ばす助けをします。

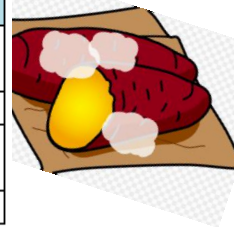
1日の摂取量と目安は以下の通りです。

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)

性別 年齢等	男性		女性	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
3～5 (歳)	35	40	35	40
6～7 (歳)	45	55	45	55
8～9 (歳)	50	60	50	60
10～11 (歳)	60	75	60	75
12～14 (歳)	80	95	80	95



食品名	含有量(mg/100g)	目安量(可食部)中の成分含有量
青ピーマン (油いため)	79mg	23.7mg
ブロッコリー(ゆで)	54mg	89mg
キウイフルーツ (緑肉種)	69mg	59mg
さつまいも(蒸し)	20mg	48mg



8月の練習内容

ボールを使った練習だけではなく、体育館倉庫にあるフラフープやコーンを利用した練習を取り入れて、楽しめるバレーボールを行いました。これからは身体能力の向上を考えながら動ける練習を心がけ、楽しみながら活動を続けていきたいと思っています。



体力向上のためのハイキング企画

運動の秋！ということで体力の向上と交流を深めるためにハイキングへ行きます。行き先は箕面の滝で、片道60分～90分でちょうどいい感じの運動になると思います。

もう1つの目的は団体行動の勉強です。これから試合や他チームとの練習で公共交通機関を使いますので、社会勉強も兼ねてます。是非お父さんお母さんも

参加してください♪詳しくは追って連絡

しますので予定を空けてみてください。

日時：10月26日（土）午前中出発～夕方まで

詳しくは追って連絡します！



9月・10月度 練習日

9月30日(月) 18:30～20:30

10月12日(土) 9:00～12:00

10月14日(月)祝 9:00～12:00

10月20日(日) 9:00～12:00

10月21日(月) 18:30～20:30

10月26日(土) ハイキング企画

10月27日(日) 15:00～17:30