

9月

少年少女バレーボールクラブ

# 高槻ジンジャーズ通信

## ジンジャーズ 成年の部始動！

この度、高槻ジンジャーズのグループチームが発足し始動します。大阪市内にて男女混合の成年チームです。元々は私の職場のバレーボールクラブでしたが、会社からの助成金がなくなり廃部になりました。しかしチーム自体は存続させたいという部員の希望があり、私（ジンジャーズ）が運営することになりました。成年部員がコーチに來ることもあると思うので、楽しみにしていてください。

それと、グループ体制になりましたので、ユニフォームやTシャツなどを作成する予定です。知人のデザイナーにチームシンボルを考えもらっていますので、こちらも楽しみにしていてください！

### 食事と身体づくり(ビタミンB群)

ビタミンB群は摂取し体内に吸収されますが、余ったものは排出されます。よって常に取り続ける必要があります。主なビタミンB群の種類とその働きは以下の通りです。

#### ビタミンB1

- ・疲労回復
- ・糖質を燃やす

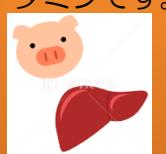
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを担っています。  
疲労回復に役立ち、脳神経の働きも助けてくれます。



#### ビタミンB2

- ・脂質を燃やす

脂質を燃焼させてエネルギー代謝や細胞の新陳代謝を促進します。  
細胞の新陳代謝を促進するため、成長にも大きく関わるビタミンです。



#### ナイアシン（ビタミンB3）

- ・皮膚や粘膜を健康に保つ

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に欠かせないのが、“ナイアシン”とも呼ばれるビタミンB3です。  
ビタミンB3は脳神経を正常に働かせる効果もあります。



### 9月の練習内容

まだ暑さが残っている中での練習でしたので、縄跳び練習は少なくし、別メニューで基礎体力をつける練習を行いました。子供たちが楽しみながら練習できるメニューを考えてやっていきたいと思っています。  
来月（10月）からは、土日祝（不定期）にも練習できるように掛け合いました。父母の皆さんの負担も増えるかと思いますが、ご協力お願いします。



### ハイキング企画

10月26日（土）のハイキング企画の詳細です。

親子企画ですが、児童だけの参加も可能です。また体験期間の児童も是非参加してください。

集合時間：9:00に阪急富田駅（9:15出発）→箕面駅  
10:10→滝到着12:00（様子見ながら）→（帰路）→  
箕面駅14:30頃→阪急富田駅到着15:30頃

持ち物：お弁当・飲み物・タオル・上着（寒さ対策）・  
おやつ・その他個人で必要なもの

交通費：大人640円、小人320円

※酔い止めなど常備薬が必要な参加者は各自で準備ください。

### 10月度 練習日

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