

12月

少年少女バレーボールクラブ

高槻ジンジャーズ通信

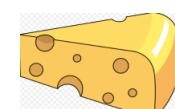
身体・体力測定と技術の確認をしました。

11月末に身長・指高・垂直飛び・最高到達点を測りました。今後4か月に1度のペースで測定し、児童本人が成長を目で見て実感しやる気に繋げたいと考えています。次回は2020年3月末に測定し、年度ごとに父母の皆さんに記録をお渡しいたします。

また、普段の練習で行っていることの確認として、一定の技術ラインを設け、テスト形式で様々な課題に挑戦しました。課題を高学年と低学年に分け、高学年を主体にと考えていましたが、低学年でのライバル争いが見られ指導者としてとても喜ばしい1場面がありました。また、全部員がやる気を出して納得のいかない課題に対しては「もう一度させてください！」とガツツのあるところを見せてもらいました。各自がクリアした課題に応じて〇級として、認定証を渡しました。このテスト形式も3月末に行いますので、技術の向上に繋げたいと考えています。

食事と身体づくり（カルシウム編）

以前にも掲載しましたが、成長（特に背を伸ばす）に欠かせない栄養素です。バレーボールプレイヤーにおいて身長は高いほうが有利！今後バレーボール以外のスポーツをする事になっても身長が高い事は大きな武器になります。小学生のうちにカルシウムを上手に摂取し、成長期に備えることが大事ですので、「まだ低学年だから・・・」「中学生になってから・・・」ではなく、小学生のこの時期にしっかり備えましょう。お勧めは練習後30分以内のチーズと牛乳の摂取です。カルシウムと一緒にタンパク質も摂取でき、筋肉の修復を助け身体の成長に繋がります。普段の生活では、色の濃い野菜を食べるよう心がけましょう。推奨量は1食あたり6歳～7歳600mg、8歳～9歳650mg、10歳～11歳700mg、12歳～14歳1000mgです。



12月の練習内容

個々の苦手を克服するべく、個人メニューの練習を行いました。もちろん1日で克服することはできませんが、自分自身が苦手な事を理解し練習することで、全体練習もスムーズになると考えます。来春には個人の技術を見極めながらポジション毎の練習も取り入れたいと考えています。一概に背が高いからポイントポジションを・・・ではなく、身体・体力測定やテスト形式の課題結果を参考にし、また個々の性格を見極めてポジションを決めたいと思います。



冬休み企画！（続報）

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。小人料金ですが、無料です！2月にもありますので観戦に行きたいと考えています。

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
→歩徒約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(無料)

1月度 練習日

| | |
|-----------|--------------------|
| 12月28日(土) | 13:00~15:00 |
| 1月 4日(土) | 9:00~12:00 |
| 1月 5日(日) | 冬休み企画Vリーグ観戦 |
| 1月 6日(月) | 18:30~20:30 |
| 1月12日(日) | 12:00~15:00 |
| 1月18日(土) | 9:00~12:00 |
| 1月20日(月) | 18:30~20:30 |
| 1月25日(土) | 9:00~12:00 |
| 1月26日(日) | 15:00~17:30 (自由参加) |
| 1月27日(月) | 18:30~20:30 |

***1月13日(月)はお休みです。ご注意ください。**