

1月

少年少女バレーボールクラブ

高槻ジンジャーズ通信

Vリーグ観戦に行きました。

1月5日にVチャレンジリーグ観戦に行きました。大きな選手を目の前に終始興奮の様子のみんなを見ていると、私もバレーボールを始めたての頃を思い出します。チャレンジリーグということもあり、選手とファンの距離が近く、試合前には選手から私たちへ声を掛けてくれる場面もあってとてもいい経験になりました。

間もなくVチャレンジリーグのシーズンが終わります。春以降にはジンジャーズの練習に選手をゲストとして迎えて、練習を教えてもらえるように頑張ってみます。次年度もVリーグ観戦企画を致しますので、みんなで観戦に行きましょう。



小学生の間食について

間食として最も適当な量は、どれ程かということは、年令、性別はもちろん、毎回の食事の量や、運動量などで一概に結論を出すことはできません。また、ご家庭の事情で終業後に帰宅する児童や、学童保育・デイサービスを利用している児童でも差があります。児童が好む間食はやはりお菓子類になると思いますが、その量に注意が必要です。例えばお菓子の摂取が多すぎて夕食を残してしまったり、夕食の時間が遅くなることは好ましくありません（我が家はこれです）。規則正しい食生活は児童の成長に大きく左右する事になりますので、我慢するのではなく量の調節を心がけてください。例えば甘味はあるが低カロリー低たんぱくのゼリー類などは血糖値が上がり、満腹感があるのでオススメです。あとは、あめ玉やグミなども少量で血糖値を上げます。



1月の練習内容

本格的にサーブ練習を始めました。バレーボール経験者なら“あるある”なのですが、初心者特有の腕の痛みがあります。この痛みが原因でバレーボールが嫌いになる子もいますので、あまり無理強いはさせていません。今は楽しくバレーをやれることが先決だと考えています。今後はゆくゆくは厳しく指導する事も出てくると思いますが、お父さんやお母さんのご理解を賜る事が出来れば幸いです。何卒よろしくお願ひします。



2月～3月のお休み

2020年2月25日(火)から3月18日(木)まで、赤大路小学校の卒業式準備のため練習ができませんのでお休みです。くれぐれも気を付けてください。

アシstantトコーチについて

1月から正式に入つてもらうことになりましたアシstantトコーチですが、お仕事の関係で日曜日と祝祭日のみ練習に来てもらいます。名前は馬場楓（ババカエデ）19歳。苗字からお察しの通り私（監督）の長男です。彼は子供たちと同じ赤大路小学校の卒業生で、バレーボールは未経験ですが、中学時代は卓球部に所属し、高槻市でシングル・ダブルス・団体の3部門で優勝経験のあるスポーツマンです。よろしくお願ひします。

2月度 練習日

1月26日(日) 15:00～17:30 (自由参加)

1月27日(月) 18:30～20:30

2月 2日(日) 15:00～17:30

2月 3日(月) 18:30～20:30

2月 9日(日) 9:00～12:00

2月10日(月) 18:30～20:30

2月17日(月) 18:30～20:30

2月23日(日) 9:00～12:00

2月24日(月) 12:00～15:00

※連絡を回していた2/16(日)は練習中止です。お気を付けてください。

※2/9(日)の練習は学校の電気点検で停電です。少し暗いと思いますがご了承ください。