

6月

少年少女バレーボールクラブ

高槻ジンジャーズ通信

新型コロナウイルスの現状

突然の緊急事態宣言を受けて、学校を始め社会全体が活動を停止するという前代未聞の出来事が起こり、行政や家庭で大きな混乱が生じました。現在、新型コロナウイルスの感染状況はピーク時に比べると、感染者数は減少傾向にあります。ここで気を抜かず学校やご家庭でもしっかり感染拡大防止のためにできる事を励行していきましょう。前回のジンジャーズ通信でもお伝えしましたが下記の予防策を徹底していただきたいと思います。

手洗い・うがい・食事・睡眠をしっかり行いコロナ対策を行いましょう。



食事と身体づくり（朝食編）

寝ている間も脳のエネルギー源であるブドウ糖は消費されるため、朝食を食べないとブドウ糖は不足し、集中力が低下してしまいます。朝食でブドウ糖をしっかり補給し、頭も身体もすっきり目覚めさせましょう！

忙しい朝にいろいろ準備をしている時間ってないですよね。ついつい、おにぎりだけに・・・という朝食もあると思いますが、市販の卵スープやコーンスープと一緒に摂取すれば栄養素も補われて見た目も豪華になります。また、子どもが大好きなパンメニューは、単独だと炭水化物しか摂れず、血糖値の急上昇を招いてしまいますが、鯖の水煮缶やツナ缶など、缶詰を使えば手軽に栄養満点の朝食に早変わり。食欲がない子供には、好きな物で食欲を出すテクニックもあります。子供たちが好きなカレーでもOKです。しっかり食べて偏りのない朝食を心がけることが大切です。



6月の練習内容

久しぶりに身体を動かす児童たちにとって、少し辛い練習になったと感じます。

体力の低下は目に見えて出ていました。休憩を多く取りながらボールの感覚を取り戻していけるよう、一人ひとりに目を配りながら練習を進めていきます。

このお休みの期間に身長が伸びている児童もあり、これからが楽しみです！

感謝！ 1周年！

少年少女バレーボールクラブ・高槻ジンジャーズが、創立1周年を迎えました。ひとえに保護者の皆さまのご理解とご協力があってこそと、感謝しております。思えば当初は2年生（当時）男児1名でスタートし、すぐに男児1名の入部がありました。2人そろっての初練習は2019年6月17日でしたが、前日に「吹田警察署千里山交番警察官襲撃事件」が起こり、学校自体がお休みになるかもしれない状況の中、犯人が逮捕され練習ができる事になりました。今となっては思い出話ですが、当時は混乱したことを覚えています。これからも皆さんのお力添えがなくては運営できませんので、変わらずのご協力をよろしくお願いします。

7月度 練習日

7月5日(日)	9:00~12:00
7月6日(月)	18:30~20:30
7月12日(日)	12:00~15:00
7月13日(月)	18:30~20:30
7月19日(日)	9:00~12:00
7月20日(月)	18:30~20:30
7月23日(木祝)	15:00~17:30
7月25日(土)	12:00~15:00
7月27日(月)	18:30~20:30