

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

## これからの練習内容について

8月に入り体験・見学希望者があり、入部の運びになれば部員が15名になります。また、バレーがしたい子供たちの受け皿になるようなチームを目指したいと思います。そこで直面するのが指導者問題ですが、現在は父母の皆さんのご協力をいただいて運営しています。今後も引き続きご支援をいただきたいと思いますのでよろしくお願いします。

9月からはレベル別の練習に切り替えて、来年の春にはゲームが成立するチームに育てる方針です。学年は関係なく、身長やジャンプ力、実力テストの結果などを総合的・客観的に判断いたします。父母の皆さんにおかれましては、温かく見守ってあげてください。

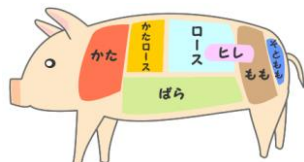
## 8月の練習内容

今月もVリーグのお兄さん達が来てくれました♪このように地域に密着した活動をしていただき有難い限りです。国際試合の経験者もいてるチームですのでとても高い技術をお持ちですが、子供たちの目線でとても丁寧に優しく指導をしていただいています。来月も来ていただけるように誘致しますので、頑張って練習しましょう。



## 食事と身体づくり（骨と筋肉編）

夏バテを予防・解消するためには、栄養をしっかりと補給することが大切です。タンパク質やビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事を摂るように心がけましょう。ビタミンB1やタンパク質が豊富な豚肉は、積極的に摂りたい食材のひとつ。疲労回復効果が期待できるのはもちろん、豚肉に含まれるナイアシンは、糖質や脂質をエネルギーにする役割があると言われています。エネルギーを全身に送り届けてくれ、回復させてくれる効果が期待できます。手軽に食べやすい「枝豆」もビタミンB1が豊富で、他にも免疫力アップが期待できるビタミンAや、紫外線対策に嬉しいビタミンCもたくさん含まれています。また良質なタンパク質やミネラル類もバランス良く摂取できるので、夏には嬉しい食材です。



## 9月度 練習日

9月 5日(土)	15:00~18:00
9月 7日(月)	18:30~20:30
9月 12日(土)	15:00~18:00
9月 14日(月)	18:30~20:30
9月 19日(土)	15:00~18:00
9月 21日(月祝)	12:00~15:00
9月 26日(土)	9:00~12:00
9月 27日(日)	15:00~17:30
9月 28日(月)	18:30~20:30

