



ZWEIGEN KANAZAWA SOCCER SCHOOL NEWS

◎保護者の皆様◎

《2019年12月号》

向冬の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。気候の変化に伴い、体調を崩されないようにしてください。早いもので2019年も残り僅かとなりました。ツエーゲン金沢では多岐に渡り、様々な活動を行っております。振り返り報告として今回も「スクール通信」を発行します。是非お読みになってください。

ツエーゲン金沢・サッカースクール
スタッフ一同

◎ 石川県内小学校サッカー教室を開催！

9月より石川県・金沢市からの要請で小学校サッカー教室を10校開催しました。訪問した学校全ての生徒が元気いっぱい、全力でサッカーを楽しんでくれました。私たちスタッフもたくさんのパワーをもらいました。



ZWEIGEN KANAZAWA SOCCER SCHOOL

【事務所】〒920-0059 石川県金沢市示野町西2

TEL.076-254-5081 FAX.076-254-5082 <http://www.zweigen-kanazawa.jp>



◎ ツエーゲン金沢 蚊爪 1day サッカー教室開催！

10月31日(木)・11月23日(土) ツエーゲン金沢では小学3年生・4年生を対象に『蚊爪校 1day サッカー教室』を行いました。総勢、50人の申込みがあり、その中で抽選に当選した選手が参加をしました。



★☆☆ツエーゲン金沢サッカースクール 持ってくるもの★☆☆

スクールでは、選手みんなに準備してもらったものがあります！みんな忘れていませんか？

① ボール

(空気がはいついていない、どれくらい空気をいれればよいかわからない、担当コーチに聞いてください！)

② すねあて

(自分の足を守る大切なアイテム！必ずするようにしてください！ないと試合にでれませんか！忘れてしまった選手は担当コーチに相談！)

③ のみもの

☆ゲンゾー評価表について☆

学期さいごのトレーニング 12月17日(火)よりスクールでゲンゾー評価表を配布させていただきます。家族のみなさんでぜひご覧になってください。目標と感想を書く欄がありますので、ご記入の上、1月14日(火)よりスクールコーチにお渡しください。

☆ストレッチ・リフティングについて☆

スクールで各学期 3 回ストレッチ・リフティングの測定を行っています。ストレッチは、継続的に行うことで、怪我の予防や股関節の可動域を広げることが目的になります。リフティングは技術、空間認知能力、体幹強化につながります。ストレッチ、リフティングいずれにしても最初からできる人はいません。先日、配布したリフティングランキングにのった選手もはじめはみんな 1 回からスタートしているのです。回数が増えていく、できることが多くなる速度は人それぞれです。大事なことはできるように努力し継続をしていくことです。これをきっかけに取り組んでください。

◎今後のスクールスケジュールについて◎

- ・12月15日(日) 大人のサッカークラス 名古屋遠征
- ・12月17日(火) スクール年内最終週
- ・12月28日(土) 親子サッカー教室 幼児～小学校6年生
- ・12月28日(土) 蹴り納めサッカー大会 IN 小松 幼児～2年生

