

子供と一緒にサッカーを学ぼう！「Routeマナボール」

2018年7月号



スポーツと水分補給

試合を観ると「残り15分、選手は疲れが出て来ています」と聞くことがあります。
アスリートの疲れは身体の疲れ・体力の疲れの他に、水分不足も関係しているのです。
発汗などで失う水分量と人間の動きは大きく関係しており、多くの水分を失えば失うほどパフォーマンスは悪くなるのが科学的にも証明されています。
実際はどのくらいでパフォーマンスが変わるのでしょうか？

50kgの選手の1%低下は500g。
30kgの選手の2%低下は600g。
練習前と練習後の体重何kg減っていますか？

※次の%は体重を100%としたときの水分の減少量になります

- 1% 徐々にパフォーマンスが悪くなり動きが鈍くなります。
- 2% 喉の渇きを感じます。さらに運動能力が低下しますが、まだ自覚症状を持ちにくいところです。
- 3~4% 疲れが出てきて苦しく感じて来ます。パフォーマンスにも明らかに低下が見られ、ほとんどの人が水分不足を感じます。
- 5%以上 吐気や目眩を覚える人も多くなり、危険な状態です。集中力も著しく低下します。

スポーツで失うのは水分だけではない。体内からはミネラルや塩分も同時に失われます。バランスの良い水分補給を心がけて下さい。

みんながこだわって練習しているのは100%でやり続けること。そうした事で次の101%が出せるようになります。水分不足のせいで、気づかないうちに100%出せなくなって良いはずがありません。自覚症状が無いからこそ意識して水分補給する事が大切になります。

サッカーの試合は、次にいつ水が飲めるのかわからない。練習も一緒！

みんな、夢に向かって頑張れ！！
コーチ達はいつでも応援してるぞ。

甲府校 2018年7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

低学年 17:00 ~ 高学年 18:00 ~



観ることは大事

サッカーの場合、みるを漢字で書くと「見る」ではなく「観る」と書きます。
これは観察する、観戦するという意味が含まれています。

試合中に自分が何をしなければならぬか考えるとき、目で良く観察してプレイしていますよね？

好きなチームがどのような試合をしているのか？
好きな選手がどんなプレイをしているのか？
観戦しますよね？

サッカーが上手くなる上で観ることはとても大事なことです。

トレーニングの時に、コーチ達がお手本でどのような動きをしているかを観て、ポイントや注意点を自分で考え、実際にプレイする。

好きなチーム、好きな選手を観て、あんな事やこんな事をやってみようとチャレンジする事も、脳が活性化されることで上達への一歩となります。

常に観ることを習慣として身につけられるように、これからもコーチ達は日々みんなに声掛けをしていきます。

皆さんもぜひ色々なことを観て、考えながら取り組みましょう！

お知らせ

問い合わせ・欠席等の連絡先が変わります。

今後は下記のアドレスかWebサイトのメールフォームからお願いします。

soccer@route-school.com

笛吹校 2018年7月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

低学年 18:00 ~ 高学年 19:00 ~

予定の変更はWebサイトからご確認いただけます <http://www.route-school.com>

