

葛飾 FC ニュース

VOL13 2003 6月号

URL:<http://by3.co.jp/kfc/>

春の一大行事 運動会も終わり、親子とも落ち着いた日々を過ごせるよ

うになりました。FCの活動も大会や練習試合が入るなどこれから夏に

向けて活発になっていくことでしょう。暑くなってくると気をつけなけ

ればならないのが熱中症です。以下に簡単にまとめましたので参考にし

て下さい。

熱中症を予防しよう

熱中症とは、暑い環境の中で生じる障害の総称で「熱失神」、「熱疲労」、「熱射病」、「熱けいれん」などがあります。

予防するには

- 1) 十分な水分補給
- 2) 帽子の着用と通気性の良い服装
- 3) アイシング・・・首筋や手足に冷やしたタオルを当てたり、水をかけたりする。
- 4) 体調管理・・・十分な睡眠と栄養
- 5) 普段から暑さに慣れておく。
- 6) 無理をしない。

なってしまったら

- 1) 涼しい所へ運び衣服をゆるめて寝かせ、身体を冷やす。首筋、わきの下、足の付け根などを冷やすのが効果的

- 2) 水分補給
- 3) 意識がない、反応が鈍い場合は1)をやりながら救急車で病院へ。

運動時の水分補給について

- 1) 気温の高いときには15? 30分ごとに飲水休憩をとることによって体温の上昇が幾分抑えられる。
- 2) 水温は5? 15 が望ましい。
- 3) 口当たりが良く飲みやすいもので、それには0.2%の食塩と5%の糖分を含んだものが適当。

財団法人日本体育協会発行の熱中症予防ガイドブックより

遠征(練習試合、大会)時の持ち物について

? 個人編?

原則として以下のものを必ず子供に持たせてください。

- 1) ユニフォームまたは指示された服装 (大会では必ず)
- 2) ボール
- 3) すね当て (大会では必ず)
- 4) タオル 2本 (濡らして体を冷やす用と拭き用)
- 5) 弁当 (お握り等が食べやすく量を調整でき良いと思います)
- 6) 飲み物 (暑い時には多めに)
- 7) 着替え (雨天の時は下着と靴下も)
- 8) ビニール袋 (濡れたタオル、ユニフォームを入れる)
- 9) 交通費 (金額はクラブで指定)
- 10) その他 (コーチが指示したもの。例えば氷等)

ユニフォームを着て移動しないこと

氷は飲用です。(気候に応じて固まり氷を作っていただくことがありますので衛生的に作って下さい。)

一つでも忘れると本人だけではなく他の人に迷惑がかかります。また、集合した後で弁当や飲み物を子供に買わせることは絶対にさせないで下さい。団体での行動が取りにくくなります。

以上子供達が気持ち良くサッカーができるように御協力をお願いします。

船橋選手権大会(6年生)予選組み合わせ

7/12(土)

9:30? 船橋運動公園にて開会式
二和小に移動

11:50? 対 小栗原

7/13(日) 会場 薬園台小

9:30? 対 薬園台

12:30? 対 田喜野井

7/19(土) 会場 薬園台小

9:30? 対 ファンタジスタ

12:30? 対 三咲

昨年度高学年を熱心に指導頂いた都築コーチからのメールをご

紹介します。

都築です

お久しぶりです。長い間葛飾FCに参加できず申し訳ありません。4月から葛飾中学校とアクティブ柏との両立で大変忙しい毎日が続いているのが現状です。

話は変わりますが、先日サッカー協会の先生方との会合に参加させていただきました。そこで話にあがったのがS級ライセンスについての話なのですが、僕自身ブラジルでの経験はあるものの、実際プロの経験がないと厳しいとの話を受けました。自分自身大変悩んだのですが、年齢的にも今しかチャレンジする時期がなく、どうしてもレベルの高いところで指導したい気持ちがあったため、現役に復帰することを決意いたしました。

友人の紹介で今月末には社会人のクラブチームにてトレーニングを始め、来年度に海外のプロ選手になるために留学にいきたいと考えています。

そうしますと、中学校やアクティブ柏、葛飾FCにも更にでることが難しい状況になってきます。

突然な話で大変申し訳ありませんが、僕の意志の旨を皆様にお伝えご理解いただけたらと思います。

他のところにはその旨をお伝えしてあります。

ご迷惑になるようでしたら、指導部からの除名をお願いいたします。on 2003.05.14 12:50 PM, 都築 洋介

青木です

お久しぶりです。葛飾はボランティアチームですのでいつでも好きなときに参加してくれば十分ですよ。

S級目指して頑張ってください 応援します。

時間があるときにいろいろな土産話でも聞かせて下さい。またグランドで子供たちと良い汗を流しに来て下さいね。(たまには飲みに行きましょう)

メールで情報は流しますので素敵な指導者になってより一層高いレベルの選手を育てて下さい。

葛飾FCにS級コーチが生まれるのを楽しみにしています。

都築さん、夢が叶うようお祈りしています。

是非頑張ってください。 大崎

【編集後記】

ニュースについての御意見、寄稿は mail to++++ kazu@by3.co.jp