



オレ・オラスタジアム



2020年9月号

発行:FC ムサン

http://ole-musashi.com/

パス: musashi634

今年の夏休みは2週間、子どもたちからは「短すぎる！」という声もありましたが、充実した夏休みを過ごせましたか。学校に合わせたムサシのスクールもお盆明けの暑い週から元気に再開させていただきました。今年はリモートワークのためかスクールを見に来て下さるお父さんの姿も多いように感じます。海外ではサッカーが文化として生活の一部になっていますが、サッカーをしている時間そのものよりも、サッカーという共通の話題で家族・友人との会話を楽しむことが中心になっているように思います。サッカーがコミュニケーションツールになっているのです。ムサシでもスクールの時間を家族で共有することで、家に帰ってからまたその話題で楽しんでいただけたらと思います。

6月から施設の使用許可も下りスクールを再開させていただきましたが、子どもたちのスクールへの出席率はとても高く、サッカーの再会を待ち望んでくれていたことを嬉しく思いました。また、子どもたちにもムサシ・学校での新しいルールがきちんと浸透しているように思います。会員の皆様にも各家庭での健康管理などご協力よろしくお願い申し上げます。新型コロナの流行から、改めて免疫・体力・メンタルのケアがとても大切だと実感しています。それと同時に仲間と一緒に体を動かすことが出来るムサシのスクールの役割は大きいと感じ、身を引締め指導致してまいります。太陽の下で体を動かすことにより心身に健康に基礎体力をつけていきましょう。

スーパーバイザー 水島 武蔵



今年短い夏休み、  
みんな何を過ごしたかな？  
9月から一緒にサッカーを  
楽しもう！



コーチより

## ムサシのコロナ対策

今年に入ってから感染を拡大し社会的な問題となっている新型コロナウイルス。3月から小学校も休校、サッカーも休みとなり、学校が再開してからもマスクの着用や手洗い、ソーシャルディスタンスなど子供たちの生活にも大きな影響を与えています。未だに終息が見えない状況です。ムサシでも再開できたスクールを続けていくために、できる限りの予防対策を行ってまいります。スタッフも毎日の検温、健康チェックをしております。皆様にもスクール再開からお願いしています感染拡大防止対策にご協力いただきありがとうございます。今後とも気を引き締め、予防に努めながらも楽しくサッカーを続け、体力・免疫力をアップさせていきましょう！

- ★練習前と練習後はハンドソープで手洗いをしよう。(タオルを持ってきてね)
- ★ソーシャルディスタンスを取るよう心がけよう。(水筒も離れて置くようにルールが変わったよ)
- ★健康管理に気を付けて元気に参加しよう。(体調不良の場合は無理せずお休みをして下さい)
- ★暑いとき、特に屋外の運動中は熱中症の危険性もあるのでマスクは外して練習に参加しよう。
- ★衛生上、スクール終了後のお菓子の交換などは禁止です。

### 見学の皆様へ

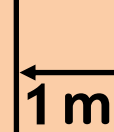
- ★衛生上、練習会場での見学の方のお菓子はご遠慮いただきますようお願い致します。(1人が食べていると、他の子も欲しくなったり分けたりするなど感染対策がとれなくなりますのでご協力お願い致します)
- ★見学の際はソーシャルディスタンスを取るようご協力お願い致します。
- ★熱中症にならないように近くに人がいない場合はマスクをお外してください。対話の際はマスクの着用をお願い致します。また、こまめな水分補給をするようお願い致します。(特に小さいお子様はご注意ください)
- ★ハンドソープを用意していますので、見学の方も感染予防のためご利用ください。
- ★練習中はボールが飛んでくることもあります。小さいお子様がコート付近にいますと危険ですので保護者の方が見ていただくようお願いいたします。

## 秋の Musashi's Event Close Up! Time Trial

小学生クラスは9月から、幼児クラスは11月からタイムトライアルを実施します。年長からはジグザグドリブル、1年生からはワンバウンドリフティングも計測します。去年と同じメニューで行うので、練習してみよう！

スタートから1m間隔でコーンを配置、小学生は全長10m(コーン10個)幼児クラスは8mで計測します。ジグザグラン、ジグザグドリブルで速くするポイントが変わってくると思うので練習してコツをつかもう！計測するのは10個目のコーンのところだけど、その先まで目指して全力で走り抜けるのがタイムを速くするポイント。運動会の徒競走でもゴールで力を抜かずに最後まで走り抜けると接戦を制することができるかもしれないよ！

START



\*幼児クラスから小学生クラスに上がる際に計測距離が変わるので、去年のタイムと比較すると遅くなっていると思います。

GOAL



ここまで目指して走り抜けよう！

毎年秋に実施していた幼児、1・2年生対象の日帰り「ここにこキャンプ」につきまして今年度は安全性を考慮して中止とさせていただきます。楽しみにしていた皆様には申し訳ございませんが、また来年実施できるよう検討してまいります。



## Halloween Soccer

ムサシでも恒例のイベントになったハロウィンサッカーを今年も企画中です。



## 2学期スタート！夏休み気分を切り換えよう。

今年は6月に学校がスタートしてから長雨・梅雨明けが遅く、なかなか外で体を動かす機会が少なかったのではないかと思います。短い夏休みも終わり、まだ暑い日も多く夏の疲れも残り体調を崩しやすい季節です。体調管理をしっかりして、学校もサッカーも充実した時間にしていきましょう。

### ムサシの約束 ~家で~

- 練習の後や外から帰った時は手洗いうがいを忘れずに。調子が悪い場合は、無理をせずに休むなど、家庭での体調管理をお願いします。
- スケジュールを再度確認してください

### ムサシの約束 ~練習時~

- 水分の取り方を工夫しよう。汗をかくと水分と一緒に塩分も失われてしまいます。スポーツドリンクなどで水分と同時に塩分も補給し、熱中症を予防しよう。
- 汗をかいたら着がえを忘れずに。

### ムサシの約束 ~その他~

- 持ち物には名前を書こう。
- ボールは袋やバッグに入れて持ち歩こう。
- 自転車には、必ず鍵をつけよう。