



10月号 2006. 10. 1

Central Times

香月杯 強豪チームの中、順位トーナメント準優勝!

第7回香月招待5年生サッカー大会 2006.9.23(土)・24(日) 会場 北九州市立香月小学校

<予選トーナメント>

- vs. 明治北 SSC(大分) 0 - 1 負け
 - vs. 香月 SSC(北九州) 0 - 0 分け
 - vs. 小倉ダックビルズFC(北九州) 1 - 1 分け
- 予選3位で決勝トーナメント出場ならず**

<順位トーナメント>

- 1回戦 vs. プレイバリー上津役 SC(北九州) 3 - 2 勝ち
 - 2回戦 vs. 合川 SSC(久留米) 4 - 1 勝ち
 - 決勝戦 vs. 星ヶ丘 FC(北九州) 2 - 2(0 - 0)(PK 2 - 3)負け
- 結果 順位トーナメント準優勝**



強豪チームの集まる中、レベルの高い大会に参加できたことに感謝しています。今回のテーマは「ボールを受ける準備」。とても難しいテーマではありますが、このことを今後も各自にじっくり考えてもらいたいと思います。また、準備は試合のピッチ中だけで出来るものではありません。日常生活の中でも常に良い準備を心掛けたいものです。試合内容としては、ディフェンス面で評価できるものの、ボールを奪った後の繋ぎ方に課題があると感じました。個々のプレーの質を高めると共に日々のトレーニングで修正していきましょう。(古賀)

将来の日本代表? Yahoo! Debut!

第3回ユニクロサッカーキッズ! in ヤフードーム 2006.9.18(月祝)



今年で3回目となる「JFAキッズ(U-6)サッカーフェスティバル〜2002 FIFAワールドカップ記念事業〜ユニクロサッカーキッズ!」が開催されました。大型台風13号の翌日でしたが、当チームのキッズ選手ら13名とそのご家族の皆様が元気いっぱい、ヤフードームに集結し、所狭しとピッチを駆けまわってきました。「ボールは磁石」とはよく言ったもので、どんどんとボールに吸い込まれて行く選手。そして、ヤフードームという会場もさることながら、ご家族の温かい声援と視線に包まれた中でサッカーを楽しめる素晴らしい環境。これがサッカーの原点であるのだと改めて感じました。この日のヤフードームには、サッカーとの出会い、負けたくないという気持ち、家族の絆などなど...。多くの宝物が会場のあちらこちらに転がっていました。きっとご家族の皆さまも多くの発見があったのではないのでしょうか。「もっとサッカーがしたい!」。私自身もそう思いました。ご協力をありがとうございました。(古賀)

子どものためのスポーツ医学

バレーボールやバスケットボールで背が伸びるのはホント?

背が伸びるということは、「骨が伸びる」こと。骨の末端部分は成長ホルモンの働きによって組織が増殖し、骨が伸びます。これが背が伸びるメカニズムです。以前からバレーボールやバスケットボールをするると身長が伸びるといわれていますが、これは「ジャンプ」とい動作を通して刺激信号が脳に伝わり、成長ホルモンが分泌されるからなのです。しかし、骨が伸びるのはジャンプ

という動作だけでなく、体を曲げる、そらすなどの全身運動でも可能です。つまり、全身運動の刺激により栄養の循環が促進され、骨が成長しやすくなると考えられます。また、運動をして適度に疲れることによって夜に熟睡することができ、骨が伸びることも重要な要素。これは、成長ホルモンは熟睡しているときに多く分泌されると考えられているからです。これらのことから考えても、骨を成長させるのに次の3つの要素は欠かすことができません。**ジャンプを含めた全身運動、カルシウム、たんぱく質の摂取、十分な睡眠**...「寝る子は育つ」は案外当たっていることなのです。

10月のスケジュール

日	曜	主な活動	ジュニアユース			ジュニア				その他の行事(トレン等)		
			中学3年生	中学2年生	中学1年生	小学6年生	小学5年生	小学4年生	小学3年生		小学2年生	小学1年生
1	日										親子サッカー大会 (14:00-16:00 終末G)	公認キッズリーグ(U-8, 10)講習会(大宰府梅林G)
2	月											河東 城山-自由ヶ丘中学校 実力試験
3	火											自由ヶ丘小学校代休日
4	水											
5	木											日の里 玄海中学校中間試験
6	金	ミ・テイング(中学1・2年生 宗像市民体育館3F会議室19:00-20:30)										日の里 玄海中学校中間試験
7	土	第1回グロ-バルアリー-ナカップ(グロ-バルアリー-ナ) アビスパ福岡 Mizuno サッカ-クリニック(博多の森球技場)										古賀北中学校終業式
8	日	トレ-ニングマッチ(中学1・2年生) びれあいの森総合公園G 予定) 第1回グロ-バルアリー-ナカップ(グロ-バルアリー-ナ)										U-12九州トレン(宮崎県)
9	月	IBJCI 新宮中学校サッカ-部他とのトレ-ニングマッチ(宗像終末処理場G) 第1回グロ-バルアリー-ナカップ(グロ-バルアリー-ナ)										U-12九州トレン(宮崎県)
10	火											
11	水	FC花鶴とのトレ-ニングマッチ(中学1・2年生)										
12	木											城山中学校-自由ヶ丘文化祭
13	金											自由ヶ丘文化祭
14	土	Jアカデミ-九州 中国 四国U-13リーグ戦見学会(グロ-バルアリー-ナ) アビスパ福岡U-12とのトレ-ニングマッチ(12:30-17:30 終末G 6年生)										玄海中学校文化祭
15	日	折尾愛真中学校サッカ-部他とのトレ-ニングマッチ(会場未定) 交歓試合(4年生 JA農地運動場)										
16	月											
17	火											
18	水											
19	木											
20	金											
21	土	第22回九州クラブユース(U-14)サッカー-選手権大会福岡支部大会(ジュニアユース会場未定) 2006年度宗像地区新人サッカー大会(5年生 西鞍の丘総合運動公園G)										2006ナショナルトレンU-12九州ジュミレ-ション(唐津市)
22	日	第22回九州クラブユース(U-14)サッカー-選手権大会福岡支部大会(ジュニアユース会場未定)										2006ナショナルトレンU-12九州ジュミレ-ション(唐津市)
23	月											
24	火											
25	水	ジュニアユース-入会事前練習会(19:00-20:30 自由ヶ丘中G)										
26	木											
27	金											
28	土	第22回九州クラブユース(U-14)サッカー-選手権大会福岡支部大会(ジュニアユース会場未定)										自由ヶ丘中学校県統一テスト 津屋崎中学校学力テスト
29	日	第22回九州クラブユース(U-14)サッカー-選手権大会福岡支部大会(ジュニアユース会場未定) 2006年度福岡県新人サッカー大会 筑前支部大会(5年生 会場未定)										
30	月											
31	火											

第1回グロ-バルアリー-ナカップ 10月7日(土)・8日(日)・9日(月祝)(2泊3日):5・6年生
 JJ-アカデミ-(U-13)見学会 10月14日(土)・15日(日)(グロ-バルアリー-ナ)中学1・2年生
 第2回九州クラブユース(U-14)サッカー-選手権大会福岡支部大会 10月21日(土)・11月19日(日):中学1・2年生
 2006年度福岡県新人サッカー大会 大会筑前支部大会 10月29日(日)・11月3日(金祝):5日(日)・11日(日):5年生
 U-12春日市理事長杯少年サッカー大会 11月19日(日)(白水大池公園多目的グラウンド):6年生
 第24回宗像市サッカーフェスティバル 11月23日(木祝):25日(土):5・6年生
 公認C級-子指導者養成講習会参加 12月17日(日)福岡フットボールセンター:6年生、中学1年生
 活動予定は都合により変更する可能性があります。ご了承下さい。

スポーツ飲料はどれでもいいの?

激しい運動したときに発汗によって失われる水分、ミネラル、ビタミンを補給するのがスポーツ飲料です。それに伴うインスリンの過剰分泌(インスリンショック)がスポーツ飲料には大きく3つの種類がありますので上手く使い分けたいものです。アイソトニック(等張性)飲料 体液と濃度が等しいもの(糖分約6%)。体

内への吸収が早いので、練習や試合で多量の汗をかいた後に飲むのが最適。また、試合の1~2時間前に飲んでおくことで脱水や疲労を抑えることができる。ただし、試合の最中に飲むと、急激な血糖値の上昇に伴うインスリンの過剰分泌(インスリンショック)が起こり、低血糖症を生じる恐れがあるので注意。ハイポトニック(低張性)飲料:アイソトニック飲料より濃度が低い。(糖分約2.5%) 運動時は体内の浸透

圧下がるため、ハイポトニック飲料が等浸透圧となる。練習や試合中の水分補給に最適。エネルギー飲料 運動により消費されたエネルギーを補う。アイソトニック飲料の役4~5倍の糖質を含んでおり、運動後のゴールデンタイム(たんぱく質や糖質の合成の好時間帯)が最適。ゼリー状のものなどがある。参考文献「子どものスポーツ医学入門」資料はあくまでも一般論です。詳しくは専門医等にご相談ください。