



マスタークラス便り

2014年度 8月号
2014年8月19日発行
柏レイソルA.A.野田

楽しかった夏のイベント

2014年度のマスタークラス夏期合宿は大きな怪我もなく、無事終わることが出来ました。参加者のみなさんは合宿を楽しめましたか？

合宿期間中は気温が高く、日差しが強い日も多くありましたが、天候にも恵まれ充実した活動を行うことができました。選手たちは合宿前にオリエンテーションで立てた目標の達成を目指し、練習に集中して取り組んでいました。また今回は筑波大学運動栄養学研究室の協力のもと、合宿中の食事と水分補給の指導も行いました。自分が食べている食事がバランスよく食べられているのかを食事ごとにチェックシートを使って確認したり、水分補給が十分にできているかを確認するために練習前と練習後に体重を測って記録を行いました。個人面談ではコーチと1対1で話をしました。どの選手もしっかりと自分の意見を発言しており、2学期からの飛躍が非常に楽しみです。

本号では、各学年別に合宿の活動報告をさせて頂き、秋からの活動に繋がりたいと思います。

3年生



筑波大学の施設を利用して合宿を行いました。子どもたちにとっては初めての合宿で、最初は慣れないことも多くありましたが、3日間の活動を通してとても成長しました。初日の栄養セミナーでは講師の先生も驚くほど積極的に参加し、食事のバランスについて学びました。

練習では筑波大学サッカー部所属の選手たちとも交流をし、試合では1学期に身につけた技術で果敢にドリブルを仕掛けていました。準備や片づけも自分から率先して動けるようになり、2学期からより一層の成長が楽しみな合宿となりました。

4年生



筑波大学の施設を利用して合宿を行いました。子どもたちは合宿でどの場面でも積極的に行動しており、宿舎での準備や片づけも施設の方から褒められるほどしっかりと行動していました。合宿の初日は大学構内の「野性の森」という施設を使い活動を行いました。森の中での活動は「チームで課題をクリアする」ことを目的とし、自分の意見を発言し、他人の意見を聞くことを繰り返し行いました。

練習では技術的なトレーニングに加え、戦術的なトレーニングを試合形式の練習で行いました。試合の中で一人一人が自分の得意なプレーを出し、内容の濃いトレーニングができました。

5年生



生命の森リゾートにある日本メディカルトレーニングセンターで合宿を行いました。天然芝のグラウンドで思いっきりボールを蹴り、技術的なトレーニングを重点的に行いました。

練習が終わったあとは宿舎施設で自分のサッカーシューズを磨く姿や、今日の練習を振り返って記録を残す姿が見られました。夕食はバイキング形式で行い、料理を取りに行くときには食事のバランスをコーチと話しながら自分で考え、足りない品目や栄養を補うものを揃えていました。一人一人が自分で考え、動けるようになり、6年生に向けていい準備ができています。

6年生



茨城県の波崎で行われた大会に参加しました。全試合天然芝のグラウンドで試合をし、試合ごとに選手の成長が見られました。予選を2勝2敗で突破し、決勝リーグでは準決勝で惜しくも敗れてしまい、4位という結果で大会を終えました。しかし3日間の合宿で試合を通してプレーのコツをつかむ選手が多く、試合の中でどんどんプレーがよくなっていきました。また試合以外の場面では一人一人が自然とチームや仲間のために動けるようになっており、準備や片づけはもちろん、声掛けなども積極的に行っていました。中学年代に向け、非常によい活動となりました。

いよいよ始まるスポーツの秋

夏休みも残すところあとわずかとなり、夏休みに精一杯遊んだ人も、宿題が終わっていない人も、いよいよ新学期がスタートします。夏から秋に季節が変わり、徐々に過ごしやすくなっており、スポーツをするには最適な季節となります。夏休みで培った経験や技術を2学期での活動で存分に発揮し、さらなる飛躍を目指していきましょう。

9月からマスタークラスでは、1学期で習得した技術を踏まえて、2学期から実践的なトレーニングを多くしていきます。特にマスタークラス行事ではトレーニングマッチや交流大会、バス遠征など試合を多く組み、トレーニングで習得した技術を試合で実践していけるようにします。試合の中で選手達が積極的にプレーし、チャレンジしていただけるように保護者の皆さまも一層の応援をお願い致します。

2014 8・9・10月の行事スケジュール

	3年生	4年生	5年生	6年生
8月23日 (土)	OFF	4・5年生交流試合 15:00~18:00 @桜の里G	4・5年生交流試合 15:00~18:00 @桜の里G	OFF
8月30日 (土)	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 14:00~17:00 @桜の里G
9月6日 (土)	トレーニングマッチ (予定) 9:00~12:00 @桜の里G	トレーニングマッチ (予定) 14:00~16:45 @桜の里G	OFF	OFF
9月13日 (土)	OFF	別課トレーニング 14:00~15:30 @岩名G	OFF	トレーニングマッチ vsレイソル野田 U-13 16:00~19:00 @桜の里G
9月20日 (土)	OFF	OFF	トレーニングマッチ (予定) 13:00~16:00 @桜の里G	別課トレーニング 14:00~16:00 @岩名G
9月27日 (土)	別課トレーニング 15:30~17:00 @岩名G	OFF	別課トレーニング 14:00~15:30 @岩名G	OFF
10月4日 (土)	OFF	OFF	バス遠征 (予定) 未定	OFF
10月11日 (土)	別課トレーニング (GK) 午後 @岩名G	OFF	別課トレーニング 午後 @岩名G	OFF
10月18日 (土)	3・4年生交流試合 午後 @桜の里G	3・4年生交流試合 午後 @桜の里G	OFF	トレーニングマッチ vsレイソル野田 U-13 午後 @桜の里G
10月25日 (土)	OFF	別課トレーニング (GK) 午後 @岩名G	OFF	別課トレーニング 午後 @岩名G