

「梅雨らしい気候！」と言えばそれまでですが・・・あまりのねばねば感！？に辟易する毎日ですが、それでもまもなくスカッと爽やかな夏がやって来る！その日を待ちわびながら元気いっぱいにお過ごししましょう！お～！（笑）

## 『サッカー及びその他様々な活動を通して心豊かな日々を！』これが我がクラブの使命です！！

### 【親子で学ぼう！スポーツ選手と食育】

6月2日（土）管理栄養士（食育のプロ）の方を講師に招き標記のイベント（講習会）を開催しました。『食べることも大切な練習のひとつ』この言葉の意味を参加された方々は思う存分！？に感じる事が出来たのではないかと思います。この講習会の価値！？が発揮されるのは継続的な実践がされたずっとずっと後のこと。その成果は全て子供たちに現れてくる！そう思っています。果たして・・・



### 【2018初夏日本百名山安達太良山に登ろう！】

6月24日（日）智恵子の愛した『ほんとの空』を目指しレッツゴーして来ました。（笑）過去2度企画しその2度共天候に恵まれず断念したこのイベント。3度目の正直となるか・・・なったのです！（笑）「登山を通して体と心が鍛えられた！これを今後のサッカーに生かして行きたい。」S君の感想が全て！そう思っています。なぜ登山を企画実施するのか。理解頂ければ幸いです。



## ワールドカップは世界最高峰の舞台！



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018

6月14日に開幕した【2018 FIFA ロシアワールドカップ】あれから2週間。手に汗握る様々なドラマ！？が展開され、ワクワクドキドキが止まりません。おかげで睡眠することも忘れ！？体がボロボロです！（苦笑）もちろん、このような状態になっている人たちは、日本全国、いや、世界中に数えきれないぐらい・・・（苦笑）1次ラウンド（予選リーグ）を終え、決勝トーナメント進出チーム（ベスト16）が決定しました。その中に、ななんと我が日本代表チームも！大きな拍手～～！！（笑）いよいよここからは負ければ終わりのノックアウトステージ。キックオフは全て日本時間深夜11時と深夜未明！？3時。果たして体は持つのか・・・（泣笑）それでも世界最高峰の舞台を見逃すわけにはいかない！なぜならサッカーが好きだから！（笑）その一言に尽きます。残り約2週間、サッカーの魅力にどっぷり浸りたいと思っています！（笑）がんばれワールドカップ戦士たち！



### 梅雨バテ対策の特効薬！？

梅雨時に体が疲れやすくなる主な原因は温度差だそうです。寒暖差が続くと体の中で外気の気温差に対応しようと働く『自律神経』と呼ばれる神経がうまく機能しなくなり梅雨バテの症状が現れてくるようです。これを予防&解消するポイントは下記の3つです。

#### 1. ビタミンB1の食事が効果的！

ビタミンB1は自律神経の働きを整え疲労回復に役立つ栄養素。うなぎ・豚肉・鯛・ぶり・大豆・モロヘイヤ・玄米・ほうれん草・ごまなど

#### 2. 質の良い睡眠が効果的！

身体を休め自律神経を休めるには睡眠が一番！寝苦しい・・・そんな時は快眠グッズを活用するのも有効！冷却マット・冷却枕等々

#### 3. 38～40℃のぬるめのお湯に20～30分の入浴が効果的！

入浴は簡単な工夫で身体と神経をリラックスさせ自律神経の働きを整えます。就寝前1～2時間前に入浴が睡眠の質を向上させる！

信じる者は救われる！ぜひとも実践してみてください！（笑）

### 7月の主な活動予定

- ① 8日（日）『第21回テレメディア東北カップ』開催
- ② 14日（土）～16日（月）『2018マケルモンカ大会』参加
- ③ 21日（土）～22日（日）『新潟県柏崎遠征』
- ④ 23日（月）～25日（水）  
『2018サマーキャンプIN南会津第1弾』開催
- ⑤ 28日（土）『2018夏キッズサッカーフェスティバル』開催
- ⑥ 28日（土）～29日（日）  
『第17回奥の細道サッカーフェスティバル』開催
- ⑦ 31日（火）～8月2日（木）  
『2018サマーキャンプIN南会津第2弾』開催
- ⑧ 各種（サッカー・ストサカ他）トレーニング  
※詳細はそれぞれのコーナーの活動計画参照
- ⑨ 21世紀の福島を担う子供たちの心と体の復興支援活動  
延べ9園で11回の活動実施予定
- ⑩ 指導者派遣事業「白河市エンジョイフットサル教室」従事  
6日（金）・20日（金）アナビススポーツプラザ  
※上記以外にも活動が加わる場合があります。詳しくは、クラブホームページを随時チェックして下さい！