

寒い寒い冬が終わり待ちわびた桜の謳歌もあっという間に過ぎ去り、新緑が目映い季節になって来ました。心も体も木々の緑に負けないようキラキラ輝いて日常生活を送って行きたいものです。スカッと爽やかに！です（笑）。

クラブ主催イベント、今年度もたくさん行っていきます！

第3回グッドツカップサッカー大会



4月29日（土）開催した今年度クラブ初の主催サッカー大会。県内はもとより、東京都、岩手県、埼玉県、宮城県、栃木県より12チームが参集して頂き盛大に開催することが出来ました。感謝申し上げます。スポンサー様の心のこもった参加賞等々にも感謝の気持ちでいっぱいです。今後にもたくさんの方々の協力を得て、サッカー大好きっ子たちのために精一杯尽力していこうと思っています！

親子で学ぼう！サッカーに大切な食事！！



5月20日（土）福島県体育協会の支援を受け開催した親子食育講習会。県体協認定スポーツ栄養士の北島氏のお話は、参加した方々にとって非常に充実したものとなりました。なぜなら会終了後に行ったアンケート用紙には前向きな感想がぎっしりと記されていました。その中のひとつに「親子で話を聞くことに意義があった」の文言はとても印象に残りました。原石を宝石に！合い言葉です（笑）

第19回ヤマザキスポーツカップサッカー大会



5月27日（土）開催した標記の大会。生憎の雨の中での開催となりましたが、芝のグラウンドは水はけも良く、県内外より参加した150名強子供たちは、思う存分大好きなサッカーに興じることができた！そう確信しています。次回の大会で20回目を迎える標記の大会。（今秋開催予定）この大会が始まった年にこの世に産声をあげた子供たち（4年生）が記念の大会に・・・感無量です！（笑）

【強い体をつくるための7つのポイント】

1. 朝食をしっかり摂る
2. おかずは3食しっかり食べる
3. 野菜を残さず食べる
4. 牛乳を毎日飲む
5. 果物を毎日食べる
6. 補食は量と質、タイミングを考える
7. 水分を積極的にとる

主食・主菜・汁物・果物をとる

筋肉の材料となるたんぱく質が多いおかずをとる

ビタミン・食物繊維をとる

不足しがちなカルシウムをとる

ビタミン・水分が豊富

必要な栄養を補うために補食は必要

補給をおろそかにするとパフォーマンスが落ちる

☆5月20日実施『親子で学ぼう！サッカーに大切な食事！！』の講習会資料より



6月の豆知識クイズ

まもなくやってくる6月。6月と言えば・・・梅雨、蒸し暑い、ジューンブライド、祝日がないetc そんな6月に関する豆知識クイズ5題です。全問正解の方々には・・・正解は来月お知らせします。だから全問正解の人には何を！？とにかく解いてみて下さい！（笑）

- Q1 カタツムリには歯が1000本以上ある！？
- Q2 てるてる坊主のモデルは男性である！？
- Q3 アマガエルの皮膚の表面には毒が流れている！？
- Q4 6月21日は夏至です。この日が1年で1番暑い日である！？
- Q5 6月11日は傘の日である！？

6月の主な活動予定

- ① 4日（日）『宮城県仙台市遠征』 ※トップクラス全員対象
- ② 11日（日）『親子で新緑の季節の南会津で1日を過ごそう！』開催 ※事前申込者親子11組で実施
- ③ 17日（土）『第19回テレメディア東北カップサッカー大会』開催 ※小学2年生以下大会
- ④ 25日（土）～26日（日）『長野県千曲市遠征』（復興大会参加） ※トップクラス選抜
- ⑤ 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
- ⑥ 21世紀の福島の未来を担う子供たちの心と体の復興支援活動 延べ14園で19回の活動実施予定
- ⑦ 指導者派遣事業「白河市エンジョイフットサル教室」従事 2日（金）と23日（金）アナビススポーツプラザフットサルコート

※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！