



マスタークラス便り

2014年度10月号
2014年10月23日発行
柏レイソルA.A.野田

2014

10・11・12月の行事スケジュール

	3年生	4年生	5年生	6年生
10月25日 (土)	OFF	別課トレーニング (GK) 14:00~16:00 @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
11月1日 (土)	OFF	トレーニングマッチ vs レアルマドリド・ファンテーシオン 11:30~16:00 @桜の里G	OFF	OFF
11月8日 (土)	マスターリーグ 14:00~16:00 @桜の里G	OFF	マスターリーグ 16:00~18:00 @桜の里G	OFF
11月15日 (土)	別課トレーニング 13:00~14:30 @桜の里G	OFF	トレーニングマッチ vs 6年生 14:30~16:30 @桜の里G	トレーニングマッチ vs 5年生 14:30~16:30 @桜の里G
11月22日 (土)	OFF	マスターリーグ 15:00~17:00 @岩名G	OFF	マスターリーグ 13:30~15:00 @岩名G
11月29日 (土)	3・4・5・6年生 学年対抗戦 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 学年対抗戦 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 学年対抗戦 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 学年対抗戦 14:00~17:00 @桜の里G

* 12月のスケジュールの詳細につきましては、予定が決まり次第 手紙とHPでご連絡いたします。

12月6日 (土)	OFF	マスタークラス行事 午前	マスタークラス行事 午後	OFF
12月13日 (土)	マスタークラス行事 午後	OFF	OFF	マスタークラス行事 午後
12月20日 (土)	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 午後 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 午後 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 午後 @桜の里G	3・4・5・6年生 縦割りゲーム大会 午後 @桜の里G
12月23日 (火)	終業式 17:00~18:00 @岩名育成棟	OFF	終業式 18:15~19:15 @岩名育成棟	OFF
12月24日 (水)	OFF	終業式 17:00~18:00 @岩名育成棟	OFF	終業式 18:15~19:15 @岩名育成棟
12月25日 (木)	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00~17:00 @桜の里G	3・4・5・6年生 クリスマス大運動会 14:00~17:00 @桜の里G
12月26日 (金)	OFF	OFF ※12月25日(木)実施のため、 お休みとします	OFF	OFF ※12月25日(木)実施のため、 お休みとします

予定は変更になる場合があります。変更はスクールブログにてお知らせします。

冬 に向けた準備

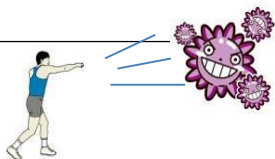


桜の里の木々も葉っぱの色が変わりだしています。気温も少しずつ低くなり、半袖のシャツで外に出るのは寒い季節となりましたが、選手たちはグラウンドで一生涯懸命練習に取り組んで汗を流しています。

この時期になると、練習でかいた汗が冷えて、体調を崩してしまう選手が例年とでも多いです。身体が冷えないように汗でぬれたシャツを着替えることや、上着をもってくるようにしてください。

冬の時期に成長できるように今からしっかりと準備して、冬を迎えましょう！

予防しよう！インフルエンザ



毎年、冬の時期は風邪やインフルエンザが流行します。まずは自分たちで病気の感染を予防できるように「うがい」と「手洗い」の習慣をつけましょう。

「うがい」の仕方



うがいをする際には ①**ブクブクうがい**をする ②**ガラガラうがい**をするの順番がいいとされています。「①ブクブクうがい」で口の中を殺菌してきれいにして、そのあと「②ガラガラうがい」でのどの殺菌をします。

「手洗い」の仕方



手を洗う際には、①**しっかりと泡をたてる** ②**指の間、手首まで洗う**の2つを注意してください。石鹸の泡自体には殺菌作用はありませんが、泡をたてることによってウイルスが落ちやすくなります。指の間や手首は洗い忘れが多く、ウイルスも溜まりやすいので注意が必要です。

