



マスタークラス便り

2013年 12月号
2013年12月3日発行
柏レイソル A.A.野田

2014年にむけて

12月に入り気温は下がり乾燥していますが、晴れの日が多くなっています。
そんな中、気候の変化にも負けず、選手たちは日々一生懸命に練習に取り組んでいます。
さて、10月からのマスタークラス行事では交流試合を中心に大会や運動会を行いました。選手たちは日頃の練習の成果を存分に発揮してくれていました。
12月も交流試合を中心に活動し、2014年の活動につなげたいと思います。

風邪・インフルエンザ対策

毎年、この時期に流行する風邪やインフルエンザの対策は今年も大切です。
スクール生の中にも風邪などで休む選手が出てきています。
ウイルスの感染予防でまず挙がるのが『うがい』と『手洗い』です。

『うがい』をするときは、

- 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。

ブクブクうがいで口の中を殺菌してきれいにして、そのあとガラガラうがいでのどの殺菌をします。

『手を洗う』際に気をつけたいのは、

- ①**しっかりと泡をたてること**
- ②**指の間、手首まで洗うこと** です。

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、ウイルスもたまりやすいからだそうです。



2014年 初蹴り

年明け最初の活動は **1月5日(日)** の**新春初蹴り**です。
当日はマスタークラス全員とジュニアユース、OB、コーチたちでサッカーを行います。
学年の枠を越えて、交流を行い、新しい年をみんなで迎えます。選手の皆さんは、ぜひ参加しましょう！
詳細は12月中旬に連絡させていただきます。

12月のマスタークラス行事

	3年生	4年生	5年生	6年生
12月7日 (土)	OFF	トレーニングマッチ 桜の里 G 9:00~12:00	OFF	トレーニングマッチ 桜の里 G 14:00~16:50
12月14日 (土)	提携クラブ大会 日立台 15:45~18:25	OFF	OFF	OFF
12月21日 (土)	トレーニングマッチ 桜の里 G 9:00~12:00	OFF	トレーニングマッチ 桜の里 G 14:00~16:50	OFF
12月24日 (火)	OFF	別課スクール 桜の里 G 15:00~16:30	OFF	別課スクール 桜の里 G 16:30~18:00
12月25日 (水)	別課スクール 桜の里 G 15:00~16:30	OFF	別課スクール 桜の里 G 16:30~18:00	OFF
12月26日 (木)	OFF	終業式 岩名育成棟 15:00~16:00	OFF	終業式 岩名育成棟 16:30~17:30
12月27日 (金)	終業式 岩名育成棟 15:00~16:00	OFF	終業式 岩名育成棟 16:30~17:30	OFF

※ 1月の初蹴り以降は、各学年で交流大会や運動会を予定しています。