



2018年7月

日	曜日	カテゴリー	時間	会場
1	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	OFF 二鷹第七小学校
2	月	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
3	火	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
4	水	ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
5	木	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
6	金	ジュニアユース	18:30~21:00	北野小学校
7	土	ユース ユースジュニアユース 対 FC川崎 楽の木	19:00キックオフ ※17時00分集合	桐光学園グラウンド
8	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	OFF 二鷹第七小学校
9	月	ユース	19:00~21:00	二鷹第六中学校 体育館
10	火	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
11	水	ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
12	木	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
13	金	ジュニアユース	18:30~21:00	北野小学校
14	土	ユース	午前中に活動	未定
15	日	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七小学校
16	月祝	ユース ユースジュニアユース 対 富士森高校	9:00キックオフ ※7時30分集合	富士森高校
17	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
18	水	ユース練習 ※UT8クラブ選抜練習E ジュニアユース	19:00~21:00	大沢総合グラウンド
19	木	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
20	金	ジュニアユース	18:30~21:00	北野小学校
21	土	ユース ユースジュニアユース	15:00キックオフ ※13時00分集合	ZOZOパーク
22	日	ジュニアユース	18:30~21:00	OFF
23	月	ユース		OFF
24	火	ユース		OFF
25	水	ユース/ジュニアユース	詳細メールにて	長野県
26	木	ユース		
27	金	ユース		
28	土	ユース		
29	日	ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭
30	月	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
31	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館

フィジカル通信vol.98

～止まる～

走ることと、一緒にとても大事なこと。

それは、 **止まること** フレー中何気なく行っている、走って、止まる。

ほほ、誰でも無意識にしていることですが、この走って、止まることかうまくいかないときにケガをするリスクが高くなります。

難しいことはなし！
まずは、どうやったら止まれるかを再確認してみましょう。

走っているときと、止まるときの違いは、いろいろあげることができますが、

今回は **歩幅** に着目です。

走るときは、全力になるほど、歩幅が大きくなり、止まる(減速)につれ、歩幅が小さくなり、

その結果止まります。

いちいち止まっていると、フレーが緩かなくなるので、フレー中はほとんど止まることなく次のフレー(方向転換)に続きますが、

疲れてくると、止まるフレーも雑になり、ケガをしやすくなります。どはいても、真剣に止まったことなんてないですよ。笑

あらためて、止まるときには歩幅を小さくする。

みなさんも自分のフレーをチェックしてみてください！

L・S・S MITAKA

L・S・S MITAKA 公式HP!!!

2018年度よりクラブホームページをリニューアルしました!!!
会員様専用のページにてスケジュールの確認やLSS MAGAZINEのバックナンバーをご覧になれます。
ぜひご登録をお願いいたします



HP QRコード



L・S・S MITAKA LINE 公式アカウント!!!

大好評のスクールLINE
ぜひ登録をお願いします。

LINEでは練習の動画や個人練習の動画、選手がうまくなるための情報を発信しています。
※友達登録をしてもこちらからはアカウントが見られないようになっております。

LINE QRコード



L・S・S MITAKA Face Book!!! & Twitter

Face Book & Twitter
始めました!
検索してみてください!



~ACCESS~

- (1) 三鷹市立第三小学校 (体育館)
- (2) 三鷹市立第四中学校 (体育館)
- (3) 三鷹市立第七小学校 (体育館)
- (4) 三鷹市民協働センター (講習会等)
- (5) 三鷹市立第一中学校 (グラウンド)
- (6) 大沢グラウンド・野川グラウンド
- (7) 三鷹第二中学校 (グラウンド)
- (8) 三鷹第六中学校 (グラウンド・体育館)
- (9) 三鷹市立第二小学校 (体育館)



(6)

LOLLAPALOUZA S・S (ロラパルーザ サッカー スクール)
住所 〒181-0013 三鷹市下連雀4-17-23 TEL-60

問い合わせ info@lss-mitaka.com

L・S・S HP http://www.lss-mitaka.com

HP QRコード



LINE QRコード

