

2018年9月

日	曜日	カテゴリ	時間	会場
1	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭
2	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第一中学校 校庭
3	月	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
4	火	ユース 練習試合 対 トリノレッタ ジュニアユース	18:30~21:00 19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
5	水	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
6	木	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 体育館
7	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 体育館
8	土	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	未定
9	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七小中学校
10	月	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
11	火	ユース 練習試合 対 トリノレッタ ジュニアユース	18:30~21:00 19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
12	水	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
13	木	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 校庭
14	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 校庭
15	土	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭 二鷹第七小中学校
16	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭 二鷹第七小中学校
17	月祝	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
18	火	ユース 練習試合 対 トリノレッタ ジュニアユース	18:30~21:00 19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
19	水	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
20	木	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 校庭
21	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 二鷹第六中学校 校庭
22	土	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	未定
23	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七小中学校
24	月祝	ユース	18:30~21:00	大沢総合多目的スペース
25	火	ユース 練習試合 対 トリノレッタ ジュニアユース	18:30~21:00 19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
26	水	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
27	木	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
28	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
29	土	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭 二鷹第四中学校
30	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校 校庭 二鷹第四中学校

フィジカル通信vol.100

~走れない2~

また走ることができるようになりました。

ただ、ペースは徐々に。  
そもそも全力で走れない。  
きっと年齢とともにどんどん全力で走れなくなるんですね。

そして何より暑い！  
暑いから走らないは言い訳にはなりません。  
ただ走れないときのうずうずした感じからの解放でうれしいです。

こういう時に人は調子に乗りやすいから 早く遅れを取り戻そうなどと思って、走り過ぎでまた怪我をするんですね。

だから僕は急がない。

こういうときって、タイムもあまり気にしないから 今までなかなかでなかったタイムがあっさりとでてしまう。

ペースは徐々になんて言ってるそばから。だから急がない。地味でよい。

急がずゆっくりと。



# 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



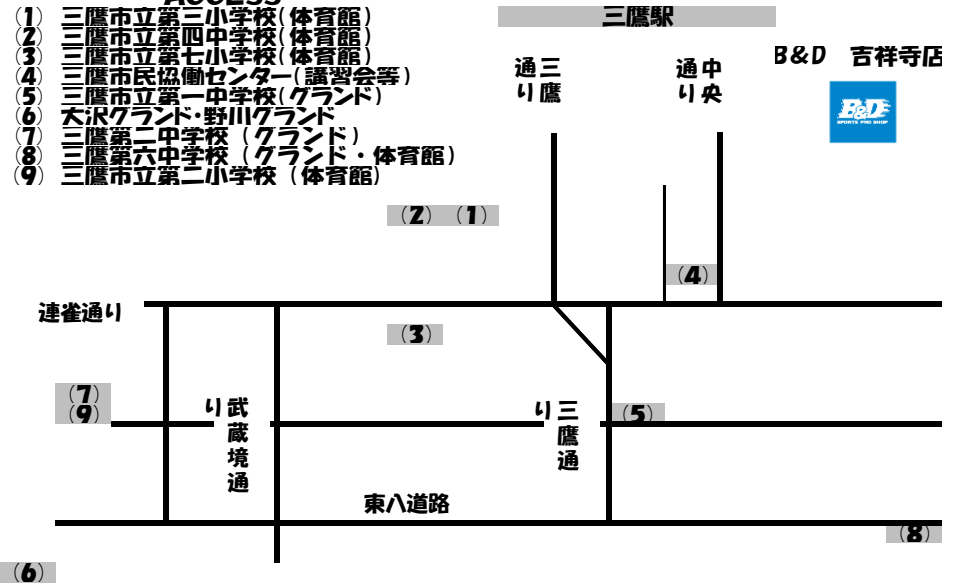
## L.S.S MITAKA Face Book!!! & Twitter

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

