



～自分と向き合う～

2018年10月		カテゴリー	時間	会場
1	日			
2	月	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
3	水	ユース 練習試合 対 未定 ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド
4	木			
5	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
6	土			
7	日	ユース ジュニアユース	未定 18:30~21:00	二鷹第二小学校
8	月祝	ユース ユースリーグ 対 府中西高校	13:30キックオフ ※17時集合	府中西高校
9	火	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
10	水	ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合多目的スペース
11	木			
12	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド 三鷹第六中学校 校庭
13	土			
14	日	ユース ジュニアユース	未定 18:30~21:00	二鷹第六小学校
15	月			
16	火	ユース	18:30~21:00	大沢総合周辺
17	水	ユース 練習試合 対 未定 ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド
18	木			
19	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
20	土			
21	日	ユース ユースリーグ 対 八王子東高校 ジュニアユース	13:30キックオフ ※17時集合 18:30~21:00	八王子東高校 二鷹第二小学校
22	月			
23	火	ユース ユース 練習試合	19:00~21:00 19:00キックオフ	三鷹第六中学校 体育館
24	水	対 未定 ジュニアユース	※18時30分集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド
25	木			
26	金	ユース ジュニアユース	19:00~21:00 18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
27	土			
28	日	ジュニアユース	未定	
29	月			
30	火	ユース ユース 練習試合	19:00~21:00 19:00キックオフ	三鷹第六中学校 体育館
31	水	対 未定 ジュニアユース	※18時30分集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド

先日、お友だちのヨガ教室に行ってきました。

ヨガとサッカー？ 関係ないと思いませんでしたか？  
いやいや、そんなことはありません。

どちらも自分自身を動かすことは一緒です。  
その中でご紹介したいのは、足裏からふくらはぎにかけてのケアです。ポーズをとるだけがヨガではないんです。

自分の手でマッサージをしてあげます。  
滑りにくいので、ポティクリームなどがあるとやり易いです。  
まず、床に座って足裏からふくらはぎを触ってみる。  
痛いとか、硬いなど感じたところ 緊張してしまっているんですね。

特に気にかけてみてほしい部位は 内くるぶしのすぐ上あたりです。  
サッカーをしていると、どうしても足の外に体重がかかりやすくなってしまっているので、ここが硬かったり、張りやすい選手が多いのではないかなと思います。

大人のみなさんも一緒です！ 優しくさすってあげてください。  
押しすぎると翌日痛いですよ。

自分はやり過ぎて、数日間ふれると激痛でした。  
お風呂でやるのがオススメです。ほどほどにね。終わったあとの足

# 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  
ぜひ登録をお願いいたします。

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)



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

