

2018年6月

日	曜日	カテゴリー	時間	会場
1	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	北野小中学校
2	土			
3	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二階第七小中学校
4	月			
5	火	ユース	木正※6月2日以降に決定	
6	水	ユース 練習試合 対 下リノレック ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
7	木			
8	金	ユース ユースリーグ 対 片真高校 ジュニアユース	19:10キックオフ ※18時15分集合	大沢総合グラウンド
9	土			
10	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二階第七小中学校
11	月			
12	火	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
13	水	ユース練習 ※UI8クラブ選抜練習試合 ジュニアユース	19:00~21:00	大沢総合グラウンド
14	木			
15	金	ユース 練習試合 対 木正 ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
16	土			
17	日	ユース ジュニアユース	ユースリーグ 休種日※週休中木正	二階第一中学校 校庭
18	月			
19	火	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
20	水	ユース練習 ※UI8クラブ選抜練習試合 ジュニアユース	19:00~21:00	大沢総合グラウンド
21	木			
22	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
23	土			
24	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
25	月			
26	火	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
27	水	ユース 練習試合 対 木正 ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
28	木			
29	金	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
30	土			

フィジカル通信vol.97

～日々の生活から～

日々走っていると、走るタイムの更新は、なかなか更新するものではないです。

成果がすぐには目に見えないことが継続をむずかしくさせますね。

ただ、日々続けることが大事です。

地味だ。

今回は走ることを日ごろ意識しているとヒントや活かせるところを見つけたので紹介します。

階段

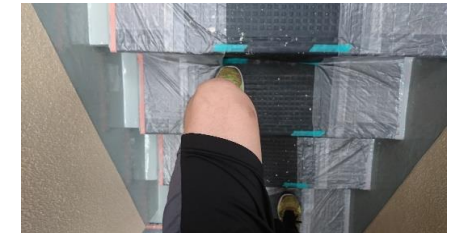
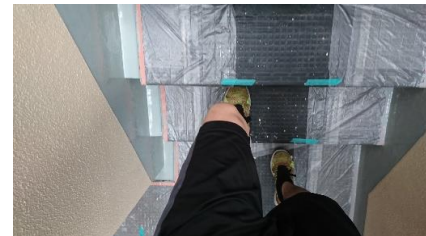
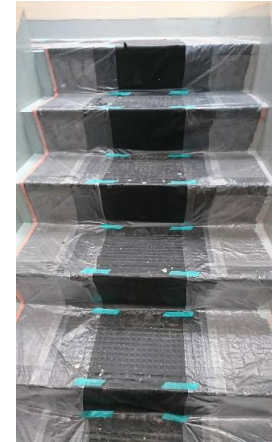
どこにもある階段ですが、エレベーターやエスカレーターもあり、生活を楽にしてくれます。元気を時々なにも気にならないけど、動きにくさを感じる時々なかなか良いトレーニングにもなるんです。

階段も一段ずつのほりおりするだけでなく、一段ずつとぼしてみたり、すると、のほりずらい方が発見できたり。

僕は、左脚のほうかのほりずらいので意識的に左脚だけ一段とぼしてみたり。のほりずらいほうは、膝かのほりきるときにガクガクゆれてしまいます。

意識してみてもみないこと、こんな小さなことを見つけるのはむずかしいですね。

上手くなることは、練習のなかにもいっぱいあるでしょうけど、日々の生活の中にもいっぱい転がっているんでしょうね。



# 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



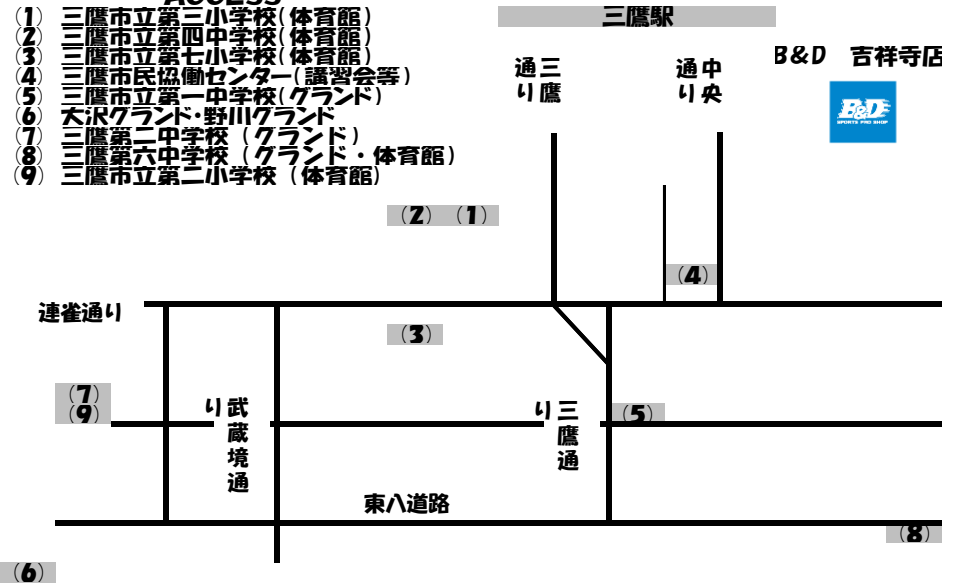
## L・S・S MITAKA Face Book!!! & Twitter

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)



(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

