

ジュニアユース・ユース

L・S・S MITAKA

2018年5月

日	曜日	相手	時間	会場
1	火	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
2	水	対トリニティ ジュニアユース	※18時30分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
3	木	ユース 全日本クラブユース選手権 対 フエルディ相模原	19:00キックオフ 17時集合	大沢総合グラウンド
4	金	対 ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
5	土	ユース 全日本クラブユース選手権 対 フアン・オーレ甲府	13:00キックオフ 11時集合	八田河川敷グラウンド
6	日	ジュニアユース/ユース	19:00キックオフ ※18時集合	大沢総合グラウンド
7	月	OFF		
8	火	ユース 一部メンバーOFF	18:30~21:00	北野小学校
9	水	ユース 練習試合 対トリニティ・他	19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
10	木	ユース 練習試合	19:00キックオフ	大沢総合グラウンド
11	金	対 トライアス	※18時30分集合	北野小学校
12	土	ジュニアユース	18:30~21:00	未定
13	日	ユース	18:30~21:00	二階第七中学校
14	月	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 体育館
15	火	ユース 練習試合	19:00キックオフ	大沢総合グラウンド
16	水	対 トリニティ・ジュスティ・ソシオ ジュニアユース	※18時30分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
17	木	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
18	金	ユース	18:30~21:00	二階第一中学校
19	土	ジュニアユース 練習試合 対 アミーノ	19:00キックオフ ※18時集合	三鷹第一中学校
20	日	OFF		
21	月	ユース	OFF	
22	火	ユース	OFF	
23	水	ジュニアユース 練習試合 対 シュムテイ	19:00キックオフ ※18時30分集合	大沢総合グラウンド
24	木	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二階第六中学校 校庭
25	金	ジュニアユース 練習試合	詳細未定※午後	あきる台市民広場
26	土	対 のぞみ野FC		
27	日	ユース 練習試合	11:00~14:00	石山の里公園
28	月	ジュニアユース	18:30~21:00	二階第七中学校
29	火	ユース	18:30~21:00	二階第六中学校 体育館
30	水	ユース 練習試合 対 ソシオ・ジュスティ ジュニアユース	19:00キックオフ ※18時30分集合 19:00~21:00	大沢総合グラウンド
31	木			

フィジカル通信vol.96



～やっぱりウォーミングアップ～

ウォーミングアップなしで走った時と
ウォーミングアップをしてから走ったのとでは
どっちが速く走れるでしょうか？

誰もがウォーミングアップは大事だということはわかりますよね。
ただ、ダラダラとジョギングをしているだけでは時間がもったいです
何も走ることだけがウォーミングアップじゃない。

こんな感じでトレーニングやストレッチを入れるだけででもいいですよ。
きついですけども。

ボールを使ってリフティングも良いウォーミングアップになりますよね。
僕は手軽にできる縄跳びがオススメです。

どんどん暖かくなってきて、ウォーミングアップの
必要性が感じにくくなっていますが、
やっぱりウォーミングアップが大事。
ケガをしてからかんじているのでは遅いですよ。



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ります。

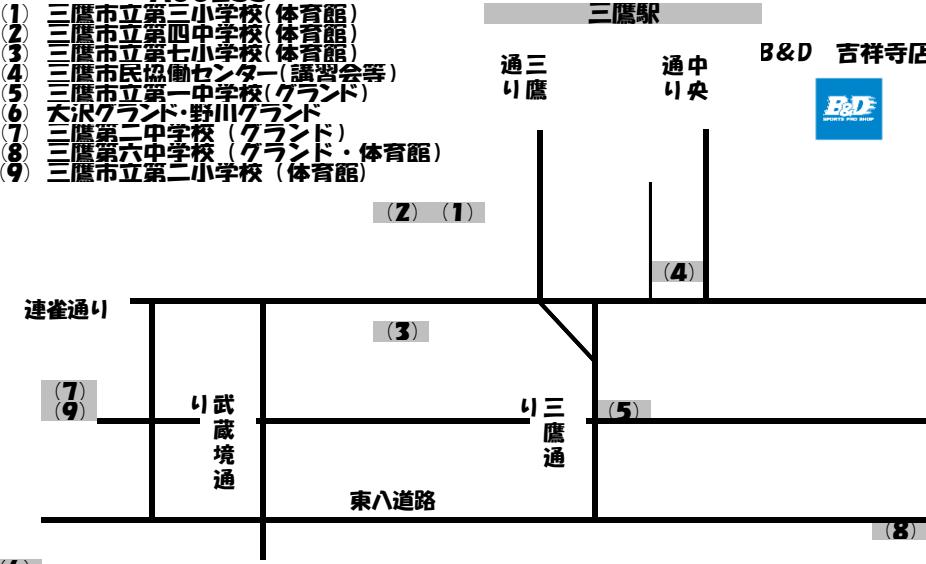
L · S · S MITAKA Face Book ! ! ! & Twitter

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）三鷹市立第三中学校（グラウンド）
（6）大沢クリフアード・野川クリフアード
（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）



LOLLAPALOOZA 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 レ:60

問い合わせ info@iss-mitaka.com

L·S·S HP <http://www.lss-mitaka.com>

HP QRコード



LINE QRコード

