

2018年5月

日	曜日	カテゴリー	時間	会場
1	火	ユース 練習試合	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
2	水	対 トリフレッタ	※18時30分集合	大沢総合グラウンド
		ジュニアユース	19:00~21:00	
		ユース 全日本クラブユース選手権	19:00キックオフ	
3	木	対 フェルディ相模原	17時集合	大沢総合グラウンド
		ジュニアユース 練習試合	17:00キックオフ	
		対 杉並バックス	16時集合	
4	金	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
		ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
		ユース 全日本クラブユース選手権	13:00キックオフ	
5	土	対 ワンフオーレ甲府	11時集合	八田河川敷グラウンド
		ジュニアユース 練習試合	19:00キックオフ	
		対 ジュステイ	18時集合	大沢総合グラウンド
6	日	ジュニアユース/ユース	OFF	
7	月			
8	火	ユース 一部メンバーOFF	18:30~21:00	北野小中学校
		ユース 練習試合	19:00キックオフ	
9	水	対 トリフレッタ・他	※18時30分集合	大沢総合グラウンド
		ジュニアユース	19:00~21:00	
10	木			
11	金	ユース 練習試合予定	19:00キックオフ	大沢総合グラウンド
		対 調布FC	※18時30分集合	
		ジュニアユース	18:30~21:00	北野小中学校
12	土			
13	日	ユース	未定	
		ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七中学校
14	月			
15	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
		ユース 練習試合	19:00キックオフ	
16	水	対 トリフレッタ・ジュステイ・ソシオ	※18時30分集合	大沢総合グラウンド
		ジュニアユース	19:00~21:00	
17	木			
18	金	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
19	土			
		ユース	18:30~21:00	二鷹第一中学校
20	日	ジュニアユース 練習試合	19:00キックオフ	三鷹第一中学校
		対 アミニコ	18時集合	
21	月			
22	火	ユース	OFF	
		ジュニアユース 練習試合	19:00キックオフ	
23	水	対 ジュステイ	※18時30分集合	大沢総合グラウンド
24	木			
25	金	ユース/ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校校庭
26	土	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
		対 あきる野FC		
27	日	ユース練習試合	11:00~13:00	府中の森公園
		ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第七中学校
28	月			
29	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
		ユース 練習試合	19:00キックオフ	
30	水	対 ソシオ・ジュステイ	※18時30分集合	大沢総合グラウンド
		ジュニアユース	19:00~21:00	
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ももったいないです
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きますが、
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



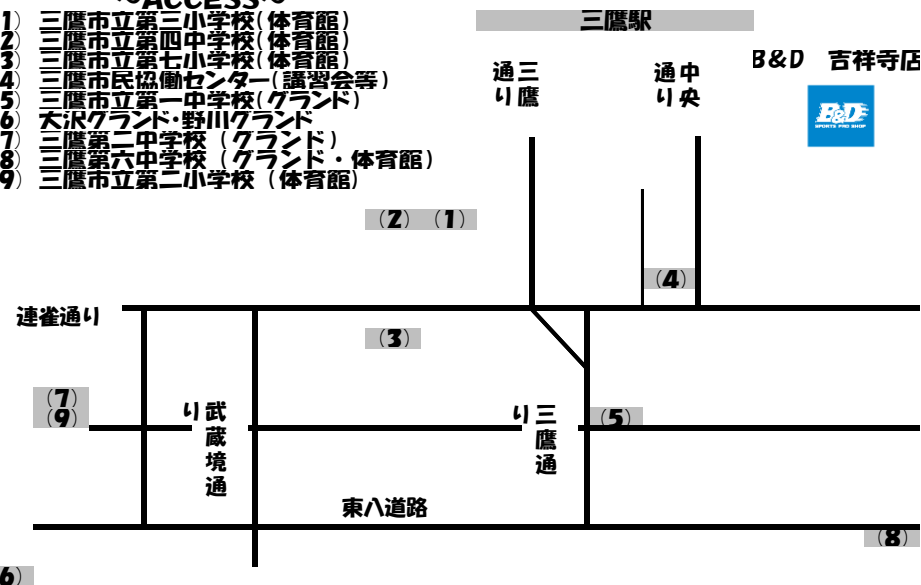
L・S・S MITAKA Face Book!!! & Twitter

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



~ACCESS~

- (1) 三鷹市立第二小学校 (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)



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 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

