



2018年8月

日	曜日	カテゴリー	時間	会場
1	水	ユース 練習試合 対 トリノレッタ 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
2	木			
3	金	ユース ユニスカップ 対 アニマル市川 ジュニアユース	19:00キックオフ ※17時集合 11:00~13:00	大沢総合グラウンド
4	土	ユース コンディション調整		木正
5	日	ユース ユニスカップ 対 つくほく ジュニアユース	16:00キックオフ ※14時集合 11:00~13:00	筑波学院大学 二鷹第一中学校 校庭
6	月			
7	火	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
8	水	ユース ユニスカップ 対 杉並アックス ジュニアユース	19:00キックオフ ※17時集合 16:00~18:00	大沢総合グラウンド
9	木			
10	金	ユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
11	土	ジュニアユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 体育館
12	日	ユース ユニスカップ 対 かながわクラブ ジュニアユース	19:00キックオフ ※17時00分集合 18:30~21:00	大沢総合グラウンド
13	月			
14	火			
15	水			
16	木	ユース (U17)	11:00~13:00	大沢総合グラウンド
17	金	ユース (U17) ジュニアユース	17:00~19:00	大沢総合グラウンド
18	土			
19	日	ユース U17選手権 対 RIO FC ジュニアユース	19:00キックオフ ※17時集合 11:00~13:00	朝鮮大学 二鷹第一中学校 校庭
20	月			
21	火	ユース	18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭
22	水	ユース ジュニアユース	15:00~17:00 19:00~21:00 18:30~21:00	大沢総合グラウンド
23	木	ユース U18フェスティバル 対 二鷹FA 他	詳細別途	尽性園
24	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	三鷹第六中学校 校庭
25	土			
26	日	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	木正 二鷹第七小学校
27	月			
28	火	ユース	19:00~21:00	二鷹第六中学校 体育館
29	水	ユース ジュニアユース	18:30~21:00	大沢総合グラウンド
30	木			
31	金	ユース ジュニアユース	18:30~21:00 18:30~21:00	二鷹第六中学校 校庭 北野小学校

フィジカル通信vol.99

～走れない～

ひとつきほど前から走ることができない。

といっても、ねんざや骨折などではありません。

走るときのようにカーブ地面に足を着け、一瞬何気なく行っている。走って、止まる。

音ならこんなけかにならないような痛み、
すぐに治って、またすぐ練習に参加できたのに。

日々、変化しているということですね。

けがをした時は、思うように生活もプレーも思うようにいかない。

だからこそ、ちゃんと自分の身体と向き合う必要があります。

何をすると痛いのか？

どうすると痛くないのか？

どうしたら他の箇所に過度な負担がかからなくて済むのか？
足首の外側にも負担がかかってしまっていました。

今回 元気なときは、けがなんてへっちゃらだ！

と感じているときは、
なかなか感じる事ができません。

改めて学びました☆

ようやく足の裏の内側に体重をかけても違和感がなくなってきたので、
次回号には少しずつ「ハビ」の様子も紹介出来ればなと思います。

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

