

富岡Jr.ハンドボール通信

2018. 11



11月の練習日程

PM6:00~9:00

富岡市民体育館

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2 練習なし	3 高学年
4	5	6 高学年	7	8	9 全員	10 高学年
11	12	13 高学年	14	15	16 全員	17
18	19	20 高学年	21	22	23 県小学生 総体 富岡市民体育館	24
25	26	27 高学年	28	29	30 20時解散	1 茨城 田中杯 (高学年) 午前中 スポ少体カテスト

- スポーツマンは、毎日の健康管理が大切です。『うがい・手洗い』を心がけましょう。また、食事においては、好き嫌いをなくして1日3食、栄養をバランスよく摂取することと、早寝・早起きをして、健康な体作りを日頃から心がけましょう！
- 大会や練習が多くなって来ます。怪我に注意！
- 5・6年生は火・土曜日の練習に出来るだけ参加して下さい。
- 大会の確認は群馬県ハンドボール協会のホームページをご覧ください。
<http://www.gunma-handball.org/>

☆ご質問・ご意見等は 齋藤 秀和まで 携帯 090-5996-9128

12月の練習予定 PM6:00~9:00 富岡市民体育館

4日(火) 11日(火) 18日(火) 26日(水) 高学年
7日(金) 14日(金) 21日(金) 全員

※1、2日(土日)茨城県近隣少年少女ハンドボール大会兼田中杯
※スポ少体カテスト1日(土)上記大会に出場しない選手全員
※読売杯(低学年28・29日、高学年29・30日)

『県小学生総体・気合い!』(今月の一言)

朝晩に限らず、昼間でも寒く感じる気候となってきました。暖かい日もありますが・・・。季節の変わり目です、皆さん風邪などで体調を崩さないよう、健康管理には気をつけて下さい。

【県小学生総体について】

11月23日(金)勤労感謝の日は、県小学生総体が開催されます。3年生以上は参加対象で、参加できる人は全員各チームに分かれ出場します(参加者は上毛新聞に参加名簿が記載されます)。大会は、いわゆる発表会です。今まで頑張って練習してきた成果を十分に発揮しましょう。高学年の男子・女子及び低学年の3部門で行われますので、それぞれ優勝を目指し練習を頑張りましょう。大会には、御家族の方も富岡市民体育館へ足を運んでいただきご覧下さい(組み合わせ、日程は決まり次第連絡します)。

県選抜に選ばれた選手は、選抜チームの練習も入ってくるので、忙しい練習日程になるかと思いますが、自己のレベルアップになりますので、頑張って下さい。

【注意!】<体調管理について>

練習時には寒く感じる日が多くなっていますが、練習で運動することにより体から水分は失われます。寒い時期でも、水分は必ず持参して下さい。また、練習が終わり体育館から外に出ると、気温差が激しくとても寒く感じますので、服装にも気を付けてください。上着や防寒着を持参するなどして、練習後に体を冷やさないようにし体調を崩さないように気を付けましょう。

また、低学年の選手は、バックの中に「緊急連絡先の紙」を、入れておいてください。自宅の電話や保護者の携帯番号等を記したものをお願いします。