

富岡 Jr ハンドボール通信

2019 . 1



1月の練習日程

PM6:00~9:00
富岡市民体育館



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4 市民体育館 休館日	5
6	7	8 高学年	9	10	11 全員	12
13	14 成人の日	15 市民体育館 休館日	16 高学年	17	18 全員	19 関東選抜大 会 in 栃木県
20 関東選抜大 会 in 栃木県	21	22 高学年	23	24	25 高学年	26 全員
27	28	29 高学年	30	31	1	2

- スポーツ選手は、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・早起きをして十分な睡眠をとることにより、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きます。体調管理をしっかりと！
- 4・5・6年生は火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

2月の練習予定 PM6:00~9:00 富岡市民体育館

5日(火) 13日(水) 19日(火) 26日(火) 高学年
1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 全員

※大会等： 3日(日) スポ少駅伝大会 9日、10日 行方杯(茨城県)
24日(日) 県新人大会

『1年のまとめ、新年もよろしくお祈いします！』
(今月の一言)

保護者のみなさま、2018年大変お世話になりました。2019年もよろしくお祈いします。6年生は、富岡ジュニハンとして最後の大会となる、読売大会頑張りましょう。1月以降は、中学校に向けての個人のレベルアップや後輩の指導をお願いします。県選抜に選ばれている選手は、群馬県の代表として選抜大会を頑張ってください。

そして、1月からは、5年生主体のチームになります。2月には行方杯と県新人大会があります。行方杯では、6年生主体のチームもありますが、富岡は5年生主体の新チームでの参加となります。たくさん試合経験をして、自分たちの力の確認をしましょう。新チームの目標は、5月の県小学生大会で優勝し、夏の関東・全国大会に出場することです。5年生以下の選手は、一人一人が自覚し、全体練習(週2回)以外にも自主練習等ができるレベルアップにつながり、チーム力も上がっていきます。全体練習では「元気に、声を出して！」頑張ってもらいたいです。6年生の良い所をまねして、先輩たちを超えられるチームを目指して頑張りましょう。

【注意！】《体調管理について》

- ①夜の練習になるので、体調が悪い場合には無理をせず休むことも必要です。インフルエンザ等も流行する時期なので…(自己管理)。特に練習後に体を冷やして体調を崩さないよう、防寒着を着用(持参)するなどして気を付けましょう。
- ②季節は寒く感じるけれども、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、休憩時には水分補給をして下さい。

【お願い！】

※ハンドボールは7人で試合をします。4年生以下の女子は特に人数が少ない状況です。新しい仲間を増やせるように、親戚やクラスの友達などにも声をかけてみて、仲間を増やしましょう。新規の団員は随時募集しています。また、体験も随時可能ですので、団員の皆さんからも仲間を増やすようにお声掛けをお願いします。