

# 富岡Jr.ハンドボール通信

2018. 8



## 8月の練習日程

PM6:00~9:00  
富岡市民体育館



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 全国大会 高学年女子 ~6日(月)	3  全員	4
5	6	7  高学年	8	9	10  全員	11
12	13	14  高学年	15	16	17 東日本大会 高学年男子 ~19日(日)	18
19	20	21  高学年	22	23	24  全員	25
26	27	28  高学年	29	30	31  全員	1

十七日はお休みです

- 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』を忘れずに。また、好き嫌いをなくし1日三食、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！
- 遠征や練習が多くなって来ます。怪我に注意！
- 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

9月の練習予定 PM6:00~9:00 富岡市民体育館  
4日(火) 12日(水) 19日(水) 26日(水) 高学年  
7日(金) 14日(金) 21日(金) 28日(金) 全員

## 『目標を持とう！』（今月の一言）

夏休みに入り、毎日猛暑が続いていますが皆さんどんな生活を送っていますか？熱中症には、くれぐれも注意しましょう。夏休みだからと言って、だらだら過ごすのではなく、学校に登校していた一学期中の生活と同じように、睡眠・栄養・休養を適切にとって夏バテしない体を作っていきます。

関東大会では、ラビッツが3位入賞を果たしました、おめでとうございます。8月、高学年の選手は各大会で県外の様々なチームとたくさん試合をすることができ、貴重な経験をすると思います。実際にたくさんの試合を経験し、みんなは何を感じるでしょうか？6月号の通信にも書きましたが、試合に勝ったとか、負けたとか結果だけみてはいけません。大切なのは、今までの自分の練習やトレーニングを振り返ることです。試合の中で自分が練習してきたプレーがたくさん出来れば最高だと思います。そうすれば、結果も必然的についてくると思います。富岡ジュニハンの練習で培ったプレーを試合でたくさん発表できるように、これからも練習を頑張ってください。

そのために一人一人目標を立てていますか？次に出場する大会では「〇〇なプレイをしたい！〇〇な時は〇〇出来るように頑張る！」と目標を持ちましょう。ただ「ハンドを頑張る」という目標だけではだめです。ハンドを頑張るために「何をどのように頑張るか」という具体的な努力点まで考えることが大切です。わからないことがあったら、スタッフに聞いてください。スタッフはみんなの一番近くにいる支援者です。

6年生にとっては最後の全国・東日本小学生大会があります。良いプレーをたくさん発表してみんなで「良い思い出」が残せるようにしましょう。そのためには、練習を頑張ることです。パス、キャッチ、シュートを正確にできるように、普段の練習から意識してやるのが大切です。

## 【お願いします！】《熱中症対策》

水分等をたくさん用意して練習等に参加して下さい。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いたします。

なお、体調が優れない場合には無理をさせずに休ませてください。