

早起キ早寝ノススメ

早起きをすることで朝の光を浴びる機会が増し、生体時計(体内時計)が地球の24時間/365日のリズムに同調し、その結果、昼間の活動性が高まり、運動量も増加、肥満の予防にもなります。

脳由来神経栄養因子も、セロトニンが活性増加して学習機能・認知能力を向上させます。攻撃性・イライラ感(キレル子)を抑える感情制御や知的作業に好影響を及ぼすことが期待できます。

昼間の運動は、就床時刻を早めるとともに日中の受光量増加を介して夜間メラトニン分泌量を増加させ夜間よく眠れるようになります。メラトニンは中性脂肪、コレステロールの上昇を抑え、善玉コレステロール(HDL)の低下を防ぐそうです。高血圧、肥満の予防になり、抗酸化作用によりガン予防の効果があると言われ、全身への好影響もるのです。

09・4・19(日)
南NEWS NO 3

(参考:「眠りを奪われた子どもたち」神山 潤著 岩波ブックレットNo. 621より)

昨年度3月まで矢上が臨時担任したクラスの子どもたちの中に朝6時半には起き、夜8時半には寝るという女の子がいました。授業中は常に集中し、ノートもしっかりとり、発言も活発で、作業も素早く確実にこなし、成績も優秀でした。休み時間は男子女子もなくみんなを誘っていつもサッカーをしていました。私も時々誘われて一緒に楽しんでいました。

誰にでも優しく、前向きな学校生活を送り、班長・学級会議長、代表委員としても力を発揮して、クラスのリーダー的存在でした。今、南でも活躍しています。

矢上先生、(cc. コーチ各位) 飛田です。

今年度の少女の初戦(2試合)は、無失点の快勝でした。あと1勝すれば、5/9の中央大会出場です。

黄金井杯ーグループ10予選

○リーグ戦(4/12:緑が丘小)

南八王子 対 国立ニ小 9-0(前半6-0)

得点者 成井さん(4)、田中さん(3)、片寄安さん、辻内さん

新年度はじめての試合で固くなるかと思いましたが快勝でした。試合前のめあては「元気よく」。試合開始0分に、成井さんが相手ゴールキックをカットすると、その言葉通りに豪快にゴールネットを揺らしました。みんな素晴らしい点ばかりでしたが、辻内さんのようにゴール前でしつこくボールを追い回して取った点はみんなのお手本です。

後半は攻撃のポジションに回った田中さんが大活躍。ドリブル突破やミドルシュートなど6分間でハットトリックでした。

この試合がデビュー戦の4年生:滝本さん、3年生:豊川静さんも元気よくボールを追いかけてチャンスを作ってくれました。

南八王子 対 17多摩 3-0(前半3-0)

得点者 成井さん(3)

1試合目と同じように試合開始1分たないうちに成井さんのドリブル突破からのシュートが決まり、緊張することなく試合を楽しむことができました。



春期カップ6年生 4月12日 狭間G 担当 伊藤コーチ、平山コーチ

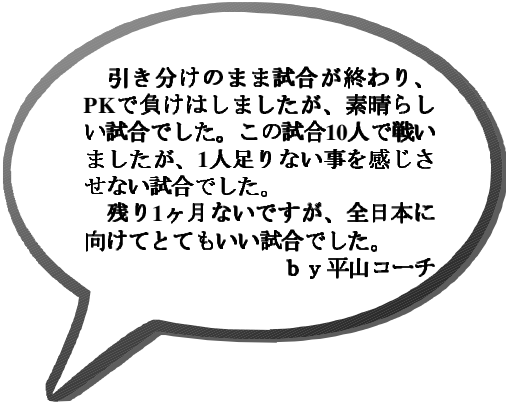
南八王子1-1高尾 5PK6

得点者 矢嶋君

チームの課題はデフェンスから繋ぐサッカーを意識するようにと決めました。

前半、最終サインの白石君から右サイドバックの今川君がしっかりと開きながら戻り受けるシーンがあり、そこからボランチの悠理君が受けドリブル突破し、トップの松浦君の前のスペースに出し右サイドから松浦君がセンターリングを上げる場面や矢嶋君がドリブルトップでキーパーと1対1になるなど得点に結び付くシーンは何度もありましたが、右サイドで少しボールウォッチャーになってしまい、マークを外してしまった所にボールがうまく入ってしまってゴールを決められてしまいました。しかし、少しも下を向く事なく全員で励まし合いながら戦ってました。中でも、てつ君は常に声を切らさず、仲間を励まし、コーチングもしっかりしていました。

後半になると、危ない場面はほとんどなく、シュートまで行くんですが、枠をとらえられない状態が続きましたが、悠理君が右サイドをドリブルしブルバックまで運び、しっかりと中を見て矢嶋君の足元に出してゴール。



引き分けのまま試合が終わり、PKで負けはしましたが、素晴らしい試合でした。この試合10人で戦いましたが、1人足りない事を感じさせない試合でした。

残り1ヶ月ないですが、全日本に向けてとてもいい試合でした。

by 平山コーチ