

改訂版 酒井根中サッカー部 休校中活動メニュー

自分や保護者・兄弟・周りの人の命を守る > サッカーをする

【毎日やること】

『**基本的な生活習慣を崩さない。**』が大前提！

①体調管理

- ・朝夕の検温と健康観察
- ・手洗い・うがい
- ・3食きちんと食べる
- ・早寝早起き（6時起床、10時就寝が理想です）

②周りの人に迷惑をかけない

- ・不要不急の外出をしない（人ごみに行かない）

③自分を成長させる

- ・各学年から配られた生活の記録の記入
- ・各学年から出された宿題＋予習復習
- ・家の掃除など家族の役に立つ事をする。
- ・読書（なるべくサッカー関連以外の本）
- ・ストレッチ
- ・補強（腕立て・腹筋・背筋・スクワット・片足カーフレイズ）各10回×5セット
※回数をこなすより、しっかりとした形を意識すること！
けがをしている選手は、できるメニューを行ってください。

【可能であればやってほしいこと】

- ・1日30分程度のJOG（安全面に注意し、集団では走らない。）
※防災公園、リフレッシュラザなどに集まって走るのは止めましょう。
- ・YouTubeなどでサッカーの動画を見て、イメージトレーニング。
- ・サッカー関連の本を読んで、サッカーを勉強する。

少しでも早くみんなとサッカーができることを祈っています！