

## 酒井根中サッカー部 休校中活動メニュー②

あなたが感染する可能性がある = あなたが感染させる可能性もある  
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のは当たり前です！

- ・自分の命と周りの人の命を守る意味で、密閉・密集・密接の『3密』を避ける。
- ・学校から出ている課題+学校から動画配信されている各教科の授業の学習
- ・読書
- ・お手伝い

【サッカー選手としての活動】

- ・ストレッチ
- ・補強：本校サッカー部顧問（S先生）おススメの体幹トレーニングの動画  
右記URLで検索！→<https://youtube/64qsroYqaRE>  
朝夕の2回がおススメみたいです。
- ・なわとび：前とび(3分)・かけあしとび(3分)・二重とび(10回)×3セット  
余裕がある人は、時間や回数を伸ばすのもOKです！
- ・1日30分程度のJOG  
安全面に注意し、集団では走らない。**前後左右ソーシャルディスタンスをキープ！**  
**※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。**  
**※なるべくマスク着用で。**

👉 ここから下は、「可能であれば」でいいです。

- ・ジンガ 休校前の練習でS君が練習していたやつです。  
YouTubeの動画を見て、できれば公園等で個人練。  
家の中・庭等でやる場合は、保護者の許可がもらえたら！  
難しければ、勉強机の下で、勉強しながら裸足でボールをコロコロさわる。
- ・リフティング できれば公園等でやりたいが、条件としては、『3密』をさける。
- ・ドリ練 マーカー等の道具は無くともイメージでできますよね？  
周囲の状況に配慮して可能であれば、おこなってください。

シュートが打てなくても、ゲーム練習ができなくても、仲間がいなくてもサッカーの練習はできます。いつの日か、またみんなが集まってサッカーをするために、今は、我慢の時期です！公園等に集まってサッカーをするのは止めよう！