ロンド通信

Vol. 02

2019年5月29日発行

6月4日(火)から体育館へと移行します！

2019年6月4日(火)から暁幼稚園別館体育館へスクール会場が移行します。皆様には会場変更でご迷惑をお掛けすることばかりで申し訳ありません。これまで以上に、選手1人1人に向き合ってまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

改めて**体育館の注意事項**です。

★体育館用シューズをご用意ください。

体育館では基本的には靴裏が飴色のシューズをご利用ください。その他、Non Markingシューズも可。

★ボールは必ず綺麗にしてから会場入りしてください。

通常スクールは、4号級サッカーボールをご持参ください。普段使いのものでも、新たにご用意していただいても構いませんが、必ず砂等をしっかり落としてから会場入りしてください。会場の体育館でもIFに水道とタオルを用意しますので、そこで落としていただくことも可能です。

★駐車場はほとんどありません。

基本的には保護者様は送迎のみでお願いいたします。体験中の方のみ見学可とさせていただきたいと思います。自動車以外で来ていただく場合も、基本的にはスペースがあまり取れない為、極力ご遠慮いただければと思います。その他諸事情がある場合は、その限りではありません。

2019年5月29日現在 J1順位表

順位	クラブ名	勝点	試合数	勝	分	負	得点	失点	得失点	直近5試合
1	ＦＣ東京	30	13	9	3	1	18	6	12	○△○○●
2	川崎フロンターレ	26	13	7	5	1	20	8	12	○○○△○
3	名古屋グランパス	24	13	7	3	3	21	9	12	○△○△●
4	大分トリニータ	24	13	7	3	3	15	8	7	△○○△●
5	横浜Ｆ・マリノス	24	13	7	3	3	22	16	6	○○●○○
6	鹿島アントラーズ	23	13	7	2	4	21	12	9	●○○○●
7	サンフレッチェ広島	20	13	6	2	5	16	9	7	●●●●○
8	北海道コンサドーレ札幌	20	13	6	2	5	17	17	0	○○△●△
9	セレッソ大阪	17	13	5	2	6	11	9	2	△○○●○
10	湘南ベルマーレ	17	13	5	2	6	17	19	-2	○△●○●
11	浦和レッズ	17	13	5	2	6	10	17	-7	○●●●●
12	松本山雅ＦＣ	15	13	4	3	6	7	16	-9	●●△●○
13	ヴィッセル神戸	13	13	4	1	8	19	23	-4	●●●●○
14	サガン鳥栖	13	13	4	1	8	6	17	-11	●●○○○
15	ジュビロ磐田	12	13	3	3	7	10	15	-5	●○●○●
16	ガンバ大阪	12	13	3	3	7	16	22	-6	●△●○△
17	清水エスパルス	12	13	3	3	7	16	30	-14	●●●△○
18	ベガルタ仙台	10	13	3	1	9	14	23	-9	○●○●●

ACL出場チーム　プレーオフ出場圏　Ｊ２降格枠　　○勝　△分　●負

ロンドからの耳より情報

★熱中症予防・水分対策

試合前日・当日朝からの過ごし方

就寝中は大人でも約700mlの水分を喪失しています。
(起床時は軽度脱水状態)
★朝食はしっかりと摂取。
・ごはん280g⇒水分約200ml
・味噌汁150g⇒水分約150ml
・食後のお茶⇒水分約100ml

朝食をしっかり摂ることで、約500mlの水分と適度な塩分摂取が可能。

試合2時間前

運動2時間前までに(移動中等)
約500mlの水分摂取(細目に頻繁に!)

試合前

大量摂取は水分が吸収されないため、15分前までに摂取。
開始30～40分前に甘いジュースNG×(開始後に反応性の低血糖となり疲労しやすくなる。)

試合中

サッカーに必要な水分量はマラソンと同程度だと言われています。
水分の補給は脳が渇いたと信号を出した時には遅い。喉が渇く前にこまめに摂取することが重要。
体重の減少が2%以内に収まるように水分を摂取したい。

ドリンクについて

運動中は、利尿作用のある飲み物(緑茶等)は、水分補給に適していません。スポーツドリンクが推奨されますが、もし苦手な場合は、麦茶1ℓあたり1gの塩を混ぜてください。最近は塩麦茶も販売しています。