

シーズン開幕!!

3月11日から、練習試合がSTARTしました!!
長かったオフシーズンも終わり、練習の成果を発揮してくれることだろうと思います!! シーズンが明け、

3月31日からは、春季大会の地区予選も始まります。選手の気合は高まる一方です!! チーム一丸となって、頑張っていきましょう!!

3月に入っても、なかなか暖かい気候にはならず、寒い日も続いていましたが、やっと春らしい気候になってきましたね!!
季節の変わり目なので、体調をくずすことのないように、各自でしっかり気をつけましょう!!

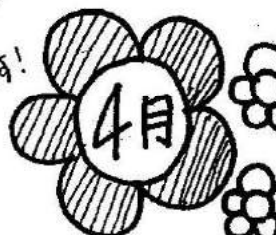
今後の日程

- 4月5日(木) VS 岡山 in 岡山G 9:00~
- 7日(土) VS 和気開谷 in 邑久G 10:00~
- 8日(日) VS 朝日 in 岡山G 14:00~

マネージャー通信

Happy Birthday

- * 10日 竹本圭汰
- * 22日 羽原慎一郎



現在の様子
マネ通No.18で紹介した、甲子園出場記念の木が、11月7日つぼみがついてきて、咲く日も近づいているようです!! ヒマがあれば、ときどき様子を見てみて下さい!!
咲くのが楽しみです!!

選手の皆様へのお願い
最近、タオルとぞうきんの区別がつかないせいで、タオルもぞうきんとしてつかってしまい、タオルが濡れています。マネ室の前にあるベンチの下のかごは、グレーがぞうきん用のかごで、水色がタオル用のかごです! 水色のかごに入っているタオルは、ぞうきんとして使わないようにして下さい!!

記録のたまご! 城東の守護神は「若草」!!



プラス 7177
1日3食+d!!

- 補食の目安は350kcal以下!
(食べ合わせの例)
肉まん + 牛乳 = 350kcal
おにぎり + 100%オレンジジュース = 250kcal
バナナ + ドリンクヨーグルト = 250kcal
レズパン + ナース + グレーフルーツ = 300kcal

成長期の野球選手は、たくさんの栄養素を必要としています! そのため、3食の食事では足りない場合があります!! そのため、食事では足りないものを補う、「補食」が必要となってきます!!
練習前の補食のポイント
→ 消化のいい糖質プラス水分を中心に取る!!
練習後の補食のポイント
→ 運動後、なるべく早く!!
糖質源 (果物、おにぎり、パンなど) にかけて、ナース、牛乳、ヨーグルトなどタンパク質を摂った補給を心がけると良い!!

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております!!
シーズンが明けて、またいろいろとお世話になることが増えると思いますが、城東野球部を、よろしくお愿いします!!
練習試合のときに、何度も差し入れを持ってきて下さり、本当にありがとうございます!! 選手全員、とても喜んでいました!!
地区予選、引き続き頑張っていきますので、応援よろしくお愿いします!!



早く、咲かせたい!!

* 担当は * 万代です *

