

Manager 通信 No 2

みなさんこんにちは!!!

朝がだんだん寒くなり風邪をひきやすい季節となりました。体調はどうか?これからますます気温が下がります。体調管理をしっかりといきましょう。

秋季大会ではベスト8という結果に終わり、それぞれいくつかの課題が見つかったと思います。練習で1つ1つ課題をなくしていきましょ。さて、第3回定期テストが終わりました。先生が言われていたようにテスト週間で成長することができたでしょうか?部活動と勉強を両立させなければならない普通科の高校にとって時間は大切なものです。自分に与えられた自分の自由な時間を有意義なものにしていただければいいですね。

いよいよ1年生大会が始まります。30期だけでできる最初で最後の大会です。悔いの残らないようチーム一丸となって頑張ってください!!

これからは体づくりの季節です。厳しい冬の練習に耐え、春季大会に向けて体力をつけていきましょう。

～役に立つかもしれないこと～

今回は1年生大会が近いということもあり、公式戦で緊張してしまう選手の方々に「緊張のほぐし方」「緊張しない方法」を紹介したいと思います。

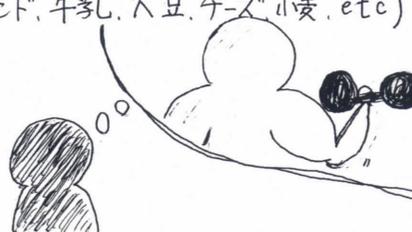
○緊張のほぐし方

1. つぼをマッサージする
...手の甲側の親指と人差し指の骨が交わる部分を押す。
2. 意識的に息を吐く
3. トリプトファンを含む食材を摂取する(アーモンド、牛乳、大豆、チーズ、小麦、etc)

○緊張しない方法

1. 腹式呼吸をする
2. イメージトレーニングをする

緊張してしまう人はぜひ試してみてください。



今回初めて担当させていただきます。

です。

試合結果 <秋季大会>

9/4 VS 岡山南 H7 E2

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
城東	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3
岡山南	0	3	0	0	1	0	0	1	X	5x

9/11 VS 備前緑陽 H11 E2

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
備前緑陽	2	0	1	0	0	0	0	0	0	3
城東	1	0	0	1	0	1	1	0	X	4x

9/17 VS 興陽 H10 E0

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
興陽	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
城東	0	1	1	0	1	0	0	0	X	3x

9/19 VS 岡山一宮 H14 E2

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
一宮	1	0	0	0	0	0	0	7	回	1
城東	2	0	0	0	1	3	2x	ユールド		8x

9/23 VS 岡山朝日 H12 E2

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
朝日	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3
城東	0	0	0	0	1	0	6	0	X	7x

9/24 VS おかやま山陽 H11 E2

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
山陽	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2
城東	2	0	0	0	0	0	0	0	1x	3x

9/25 VS 関西 H9 E0

	一	二	三	四	五	六	七	八	九	計
城東	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
関西	0	0	1	2	0	2	0	0	X	5x



諸事情の為
お見せすることができません。
申し訳ありません。

保護者の皆様へ

いつも大変お世話になっております。
秋季大会では朝早くからの送迎や、温かいご声援をありがとうございます。
これから春季大会に向け、冬練を乗り越え、一回りも二回りも成長していると思いますので、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。