

GM 通信

2021 年 11 月 7 日
中学生 vol.1

新体制 スタート！ 中学生も保護者様も読んでください



JOC 2021 年 10 月 23 日、函館アリーナにて

□通信ははじめます。あたたかい目で見てください。

JOC が終わり、中学 3 年生が引退し、新チームがスタートしました。同時に、指導者陣も新体制となりました。

お知らせした通り、中学生 中正監督、坂田ヘッドコーチ体制で、熱く指導していきます。

私横井は念願だった GM (ゼネラルマネージャー) となりました(^^) 夢はプロ野球の GM になることです！

中学生は新キャプテン、男子そら、女子ゆづきのもと、頑張りましょう！

保護者様は変わらぬサポートをよろしくお願いいたします。

戦う体づくりを！

□中学生、特に男子は体格が勝負のポイントになります。体格は体質など個人差がありますが、「強い体になろう！」と努力することは必ずプラスになります。

★練習後30分以内に食べる！

「練習後 30 分」というゴールデンタイムに栄養補給をすることで、強い体ができ、次の練習のために体が回復



します。参考になるサイトはコチラ。

オススメは肉まん、おにぎり、魚肉ソーセージ、チーズ。体重が気になるなら豆乳が良いでしょう。

GM は三条高校時代、練習後にプロテインを飲み、永井コーチとセブンイレブンで肉まんとおでんを買って食べ、家に帰ってご飯を食べていました。

★22時には寝る！

2 時から 2 時の間は睡眠のゴールデンタイムで、成長ホルモンが最も分泌される時間帯と言われています。この時間帯に睡眠をとることが体づくりのポイントになります。勉強やゲーム、友達との LINE などなど、やりたいことはたくさんあると思いますが、「練習・食べる・寝る」この 3 つが戦う体づくりに必要です。次号以降で詳しく書きます。

連絡 お願い 連絡

①□2022 年 1 月 11 日(火)~13 日(木)、よつ葉アリーナ十勝にて、春中予選が開催されます。

初めての地元全道大会です。保護者の皆様には会場設営・撤収、受付業務をお願いしたいので、平日ですがご協力よろしくお願いいたします。

②□会費請求等、色々と滞っていることがあります。すいません、GM 業務進めていきます。会計等、保護者の皆様をお願いしたいことがありますので、よろしくお願いいたします。

GM の目

□クラブ全体 LINE を横井、中学生 LINE を中正監督が管理しています。

それぞれに聞きたいこと等あれば、お気軽に LINE してください。