

# GM 通信

2021年12月12日  
小学生 Vol.2  
音更ハンドボールクラブ

## ウィンターカップ終了 ご協力ありがとうございました

□コロナ禍で開催できずにいた地元での小中学生大会ですが、「帯広ウィンターカップ」として、12月5日にサンドームで開催することができました！

運営にご協力いただきました保護者の皆さま、会場を小中学生に譲っていただきました帯広ハンドボール協会の皆さま、遠くから来てくれた紋別の皆さま、ベンチ・審判と大忙しだったコーチ陣、皆さまに感謝いたします。おかげで、子供たちは全力プレーを見せてくれました ^^

やはり、公式戦ではなくても、大会でプレーするという事は、子供たちの成長のために必要なことだと感じました。上手にプレーができた時や勝った時の喜び、プレーが上手くいかなかった時や負けた時の悔しさは、普段の練習の2倍以上になります。

これからも可能な限り地元大会を開催していきます。そして、地元での小学生全道大会開催が次の私の目標です！

### 連絡 お願い 連絡

①12月19日(日)、よつ葉アリーナにて「帯広ハンドボール協会 年末選手権」が開催されます。

高校・大学・社会人がメインの大会ですが、【小4-6】と【中学】の試合を組んでもらうように帯広ハンドボール協会にお願いしました。大会続きですが、ビデオ撮影等、ご協力をお願いします。

なお、今回、一般男子：三条、柏葉、釧路北陽、畜大、三条クラブ、十勝クラブ、湖陵クラブ(釧路)、六稜クラブ(旭川)、一般女子：三条、柏葉、釧路北陽、畜大&TSSと、道内トップレベルのチームが参戦する予定で、大会参加者とその家族に限られますが、ぜひご覧ください。

②これから、2022年1月11~13日 中学生全道大会@帯広、2月12~13日 小学4-6年生全道大会@函館と続きますが、コロナ感染拡大が心配です。皆さん、改めて注意しましょう。

## 小野コーチ！

小野コーチを紹介します。  
遅くなってごめんなさい。

【小野 泰雅】(おの たいが)

1998年生まれ

音更小 → 音更中 →

帯広三条 → 教育大釧路

芽室町立芽室西小学校 1学年担任



「高校、大学とハンドボールをやっていました。指導は初めてなので、上手くできないこともあるかもしれませんが、精一杯ハンドボールの楽しさを伝えられるようにがんばります。よろしくお願いします。」

## GMの目

気温が下がり乾燥し、いろいろな感染症が流行りだす時期ですが、子供たちは①栄養補給、②睡眠はきちんととれていますか？

中学生には①②をきちんととって戦う体を作るように話していますが、小学生も同じです。

★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。オススメは肉まん、おにぎり、サンドウィッチ、魚肉ソーセージ、チーズ。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(^\_^)