

# FC LEOVISTA MACHIDA

～2016 年度 12 月号～

FCレオヴィスタ町田保護者様

平成 28 年度 11 月吉日  
FCレオヴィスタ町田

## 2016 年度リフティング目標回数

六年生 両足交互 300～500 回 ヘディング 30～50 回、五年生 両足交互 200～300 回 ヘディング 20～30 回  
四年生 両足交互 100～200 回 ヘディング 10～20 回、三年生 両足交互 50～100 回 ヘディング 5～10 回  
二年生 片足のみ 20 回～100 回 一年生 片足のみ 10～20 回

## ♪♪♪♪♪ お知らせとお願い ♪♪♪♪♪

※町田トレセンの予定日(基本、第1、3、5土曜日)ですが場所、時間、対応選手は後日お知らせします。万が一学校行事と重なった選手は必ずお知らせ下さい。情報、雨天の場合は「町田トレセン掲示板」を検索してご確認下さい。

服装:上着は基本チームプラクティスシャツで参加してください。

- ・12月3日(土) U11、U10 一次セレクション 場所:少年G U11:8時～11時、U10:12時～15時
- ・12月17日(土) U11,U10 二次セレクション 場所:少年G U11:8時～11時、U10:12時～15時
- ・12月23日(祭) U11 最終セレクション 場所:少年G U11:8時～11時

※今年の活動ですが12月25日(日)が最終活動日になります(冬休みは12月26日(月)～1月4日(水)までを予定しています)。

1月5日(木)より通常練習が始まりますので選手は体調管理をしっかりして新年練習にお越しください。

※平日練習時の自転車の置き方ですが線にしっかり沿って停めること、なるべく奥から置くようにお願い致します。

※選手の「挨拶」ですがホーム TRM、アウェーTRM、大会を含めチーム保護者、相手保護者、大会関係者にしっかりと挨拶ができる選手になりましょう。

※選手は冬休みを利用して特にリフティング練習をしましょう。リフティングはまずいい選手の登竜門になりますので継続性をもち少しずつ上達できるように頑張りましょう。

**12月の平日練習予定** 火・木曜日・1, 2年生 火・木(隔週)・金曜日・3, 4, 5, 6年生

火曜会員	木曜会員	金曜会員
6日 練習(全学年)	1日 練習(1.2.3.4年)	2日 練習(3,4,5,6年)
13日 練習(全学年)	8日 練習(1.2.5,6年)	9日 練習(3.4.5.6年)
20日 練習(全学年)	15日 練習(1.2.3.4年)	16日 練習(3.4.5.6年)
	22日 練習(1.2.5,6年)	

## 12月の土・日曜日の予定

	高学年練習、試合 (5,6年)	中学年練習、試合 (3,4年)	低学年練習、試合 (1,2年)	イベント、備考欄
3日 (土)	町田市マラソン大会	町田市マラソン大会		・スタッフ会議 18時～19時 教育センター会議室
4日 (日)	6年稲城招待 5年チャレンジカップ	4年 TRM15時～17時 教育センター 3年練習9時～11時 園庭	1, 2年練習9時～12時 第二G	
10日 (土)	5, 6年 TRM8時～12時 金井 G	4年 TRM8時～12時 金井 G 3年 TRM12時半～15時半 杉野 G 対 FC 杉野	2年 TRM8時～12時 金井 G 1年ミズノリーグ はるひ野 G	(予)5年チャレンジカップ
11日 (日)	6年 MFA ファイナル 5年チャレンジカップ	4年 TRM15時～17時 教育センター 3年練習9時～11時 園庭	1, 2年練習9時～12時 第二G	
17日 (土)	5, 6年紅白戦14時～ 16時半 多目的広場	3年アロンドラ招待9時～12時	1年 MFA リーグ予定日	U6 練習会13時～14時半 第二G
18日 (日)	6年 TRM9時～12時 杉野 G 対 FC 杉野 5年 TRM12時半～16時半 滝合小学校 対平山 SC	4年 TRM15時～17時 教育センター 3年練習9時～11時 第二G	2年シルクロード招待 1年 MFA リーグ予定日	
23日 (祭)		3年バディ招待		
24日 (土)	5年 TRM12時半～15時半 杉野 G 対 FC 杉野	4年 TRM8時～12時 教育センター	1, 2年練習13時～16時	
25日 (日)	6年 TRM15時～17時 教育センター 5年高津招待	3, 4年練習9時～12時 第二G	2年アロンドラ招待13時半～ 16時半 1年アロンドラ招待9時～12時	(予)6年 MFA ファイナル