

FC LEOVISTA MACHIDA

～2016 年度 1 月号～

FCレオヴィスタ町田保護者様

平成 28 年度 12 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」を検索してご確認ください。

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。

1月の活動は決まり次第お知らせいたします。基本1月～3月までは町田招待選手中心のトレーニングになります。

※チームは12月26日(月)より冬休みに入ります。年初めのスタートは1月5日(木)になります。コンディションを整えるため選手は時間をつくって自主練習を行いましょう。また冬休みの学校宿題も計画をもってやりましょう。

※町田サッカーフェスティバルの詳細ですが詳細が決まり次第お知らせ致します。

※4年生、2年生ですが年初めにすぐに4年生 MFA 大会、2年生 MFA 大会が始まります。モチベーションを冬休み落とさず万全な状態で新年を迎えましょう。保護者のサポート含め宜しくお願い致します。

1 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
10 日 練習(全学年)	5 日 練習(1.2.3.4 年)	6 日 練習(3,4,5,6 年)
17 日 練習(全学年)	12 日 練習(1.2.5,6 年)	13 日 練習(3.4.5.6 年)
24 日 練習(全学年)	19 日 練習(1.2.3.4 年)	20 日 練習(3.4.5.6 年)
31 日 練習(全学年)	26 日 練習(1.2.5,6 年)	27 日 練習(3.4.5.6 年)

1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
1日 (日)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	
7日 (土)	6年練習14時半～16時半 第二G 5年鎌水招待	3,4年練習12時～14時 第二G		
8日 (日)	6年 TRM15時～17時 教育センター 5年 TRM13時～17時 木曾山崎 G	4年 MFA 大会 3年 TRM13時～17時 木曾山崎 G	1, 2年 ARTE 相模原 TRM 13時～17時	
9日 (祭)				4年 MFA 大会予備日
14日 (土)	町田サッカーフェスティバル	町田サッカーフェスティバル	町田サッカーフェスティバル 1年パディチャレンジカップ	U6 練習会13時～14時半 第二G
15日 (日)	5,6年練習13時～16時 第二G	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 MFA 大会 1年練習9時～11時 園庭	
21日 (土)	5,6年練習14時半～16時半 第二G		1, 2年練習12時～14時 第二G	スタッフフットサル 16時半 ～18時 第二G
22日 (日)	6年 TRM15時～17時 教育センター 5年練習 12時～14時 第二G	3,4年紅白戦15時～17時 木曾山崎 G	2年 TRM15時～17時 木曾山崎 G 1年 MFA 大会	
28日 (土)	5,6年 TRM8時～13時 金井 G	3,4年 TRM8時～13時 金井 G	1, 2年 TRM13時～16時 金井 G(半面のみ)	
29日 (日)	6年練習12時～14時 第二G 5年 TRM15時～17時 教育センター	3,4年 TRM8時～12時 教育センター	2年 MFA 大会 1年練習9時～11時 第二G	