

加古川たんぽぽサッカークラブ 2024年夏休み練習予定表前半

この夏は、暑さ対策として、体のいろんな所を使っ
てのリフティングにチャレンジ！！
1日5分から30分の練習で、どれだけ集中できるか
な..。すずしい時間にしようね。

加古川たんぽぽサッカークラブ 2024年夏休み練習予定表後半

名前を忘れない様
に書きましょう。

氷丘南教室	野口北教室	年 名前	リフティング	何時にねたかな (睡眠時間)	お手伝い出来れば○	チェック
7/24	(水)	1学期終業式	回	(時 時間)		
7/25	(木)	平日練習/野口北小G 17:00~18:30 19:00~21:00 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	(時 時間)		
7/26	(金)		回	(時 時間)		
7/27	(土)	U-11 横日女カップ/アクアス加西 15:00~18:00 親子サッカー/野口北小G	回	(時 時間)		
7/28	(日)	U-11 横日女カップ/アクアス加西	回	(時 時間)		
7/29	(月)	【早ね、早おき、朝ごはん】で 熱中症に負けない強い体を作りましょう。 毎日のリフティングについて、 フリーの最高記録は出しません。毎日、少ない時間で	回	(時 時間)		
7/30	(火)		回	(時 時間)		
7/31	(水)	17:00~18:30 平日練習/氷丘南小G	回	(時 時間)		
8/1	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00 平日練習/野口北小G 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	(時 時間)		
8/2	(金)		回	(時 時間)		
8/3	(土)	U-12内藤杯/日岡山G 15:00~18:00 親子サッカー/氷丘南小G	回	(時 時間)		
8/4	(日)	U-12内藤杯/日岡山G	回	(時 時間)		
8/5	(月)		回	(時 時間)		
8/6	(火)		回	(時 時間)		
8/7	(水)	17:00~18:30 平日練習/氷丘南小G	回	(時 時間)		
8/8	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00 平日練習/野口北小G 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	(時 時間)		
8/9	(金)		回	(時 時間)		
8/10	(土)	15:00~18:00 親子サッカー/野口北小G	回	(時 時間)		
8/11	(日)	U-9いなみのリーグ/天瀬南小G	回	(時 時間)		
8/12	(月)		回	(時 時間)		

氷丘南教室	野口北教室	年 名前	リフティング	何時にねたかな (睡眠時間)	お手伝い出来れば○	チェック
8/13	(火)	3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	(時 時間)		
8/14	(水)	3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	(時 時間)		
8/15	(木)	3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	(時 時間)		
8/16	(金)		回	(時 時間)		
8/17	(土)	15:00~18:00 親子サッカー/氷丘南小G	回	(時 時間)		
8/18	(日)	U-12東播リーグ戦/神鍋高砂G	回	(時 時間)		
8/19	(月)		回	(時 時間)		
8/20	(火)		回	(時 時間)		
8/21	(水)	17:00~18:30 平日練習/氷丘南小G	回	(時 時間)		
8/22	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00 平日練習/野口北小G 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	(時 時間)		
8/23	(金)		回	(時 時間)		
8/24	(土)	15:00~18:00 親子サッカー/野口北小G	回	(時 時間)		
8/25	(日)	午後 U-10交流戦打診/野口北小G	回	(時 時間)		
8/26	(月)	このカードは、夏休みが終わったら ゆかりコーチに出します。	回	(時 時間)		
8/27	(火)	たくさん寝ている子はだれかなあ。 朝ごはんをしっかり食べている子はだれかなあ。 お手伝い出来る子はだれかなあ。	回	(時 時間)		
8/28	(水)		回	(時 時間)		
8/29	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00 平日練習/野口北小G 4・5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	(時 時間)		
8/30	(金)		回	(時 時間)		
8/31	(土)	15:00~18:00 U-10東播リーグ戦/サンスポ稲美G 親子サッカー/野口北小G	回	(時 時間)		
9/1	(日)		回	(時 時間)		

☆今年の夏休みは、毎日コツコツと短い時間で、
体の色々な所を使ってリフティングにチャレンジ！

☆チェックは父・母・おじいちゃん・おばあちゃん・中学生以上の人。

**☆継続は力なり！
自分のために、しっかり練習しましょう。**

好きなサッカー選手はだれかな？
オリンピック、Jリーグ、W杯予選..
いろんな試合を見て推しの選手をみつけよう！！
◆名前を書こう

◆夜9時までにねると、いい事いっぱい！！

- 背が、大きくなります。
- サッカーが、もっと上手くなります。
- 勉強も、今よりも出来るようになります。

★クリスティアーノ・ロナウド選手は睡眠のコーチがついています。
なぜなら、睡眠がすばらしいパフォーマンスを生みだしてくれるからです。



毎日お手伝い: 2こ①

②