

長野FC

平成26年7月スケジュール

日	曜	ガーフJY (中学生)	ガーフJr (6年~3年)	長野少年 (2年以下)	社会人	元気くん教室	連絡事項
12	土	ライオンズカップ予選 (犀陵中)	13:00-16:00 (犀川C) V・G (3・4・5・6)				理事会 (事務局) 19:00-21:00
13	日	13:00-16:00 (犀川C)	8:00-11:00 (犀川A) V・G (3・4・5・6)	U8交流会8:00-11:30 (犀川C)	9:00-11:00 (犀川C)	8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C)	
14	月	18:30-20:45 (長野運動公園)					
16	水		19:00-21:00 (北部レク屋内) V・G (3・4・5・6)				
17	木		19:00-21:00 (若穂中央公園) V・G (3・4・5・6)				
18	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
19	土	13:00-16:00 (犀川B)	北信CリーグU10 (犀川C) G (4) (当番) 夏季合宿 (小川村) G (3) 8:00-11:00 (犀川A) V (4・5・6)・G (5・6)	夏季合宿 (小川村) 2			運営委員会 (事務局) 20:00-21:00
20	日	13:00-16:00 (犀川B)	海の日カップ (リバー) G (5・6) 松本協会杯 (松本市) V (5・6) 夏季合宿 (小川村) V (4・5) リアルカップ (松本市) G (4) 予選 長野市U9リーグ (犀川C) G (3) 13:00-16:00 (御厨公園) G (4・5)	夏季合宿 (小川村) 2	夏季合宿 (小川村)	10:00-12:00 13:00-15:00 (小川村)	
21	月	ライオンズカップ決勝T (東北中) 13:00-16:00 (犀川B)	海の日カップ (リバー) G (5・6) 松本協会杯 (松本市) V (5・6) 13:00-16:00 (犀川C) V (4・5)・G (3・4・5)				
24	木		19:00-20:45 (長野運動公園)				
25	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
26	土	北信U-15L (墨坂中)	諏訪湖カップ (諏訪) V (5・6) 13:00-16:00 (犀川C) V (4・5)・G (3・4・5・6)				親子サッカー教室 (リバー)
27	日	13:00-16:00 (犀川A)	諏訪湖カップ (諏訪) V (5・6) リアルカップ (松本市) G (4) 決勝T 臥竜杯ジュニアサッカー大会 (福島) G (6) 8:00-11:00 (犀川C) V (4・5)・G (3・4・5・6)	8:00-11:00 (犀川C) N・1・2		北信L (犀川) 11:10~	
28	月	18:30-20:45 (長野運動公園)					
30	水		19:00-21:00 (北部レク屋内) V・G (3・4・5・6)				
31	木		19:00-21:00 (若穂中央公園) V・G (3・4・5・6)				

◎犀川…犀川第2緑地フットボール場 ◎古体…古牧小学校体育館 ◎古牧社体…古牧社会体育館 ◎その他市営社会体育館

☆熱中症を予防しよう！！

①十分な睡眠時間をとる。②3食しっかりバランスよく食べる。③ウォームアップ、クールダウンをしっかりやる。④こまめな水分補給と休憩をとる。※おすすめドリンクは、クエン酸、ビタミン、塩(岩塩)を水に溶かしたドリンク。ノンカロリーはNG。スポーツドリンクでもOKですが、小学生には規定値では糖分が多すぎるので、目安として2Lの水に1L用の粉末で十分です。味が足りない場合にはレモン果汁、塩等で調整して下さい。

☆サッカー名言集 「僕は生まれながらの天才ではない。努力の人間なんだ。」 リオネル・メッシ

☆サッカー名言集 「どんなに辛くて、どんなに結果が出なくても下を向くってことは一番嫌いなので、絶対下を向かずこれは最高の経験ができていると思って、それをパワーにして力にして前進するかってところが、捉え次第で全然違うと思うんで。」 長友佑都



長野FCホームページ: <http://www.naganofc.com>
長野FC事務局メルアド: info@naganofc.com

みんなのコミュニケーション

