



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
6	水		19:00-21:00 (北部レク屋内) V・G (3・4・5・6)				
7	木				19:00-21:00 (川井新田)		
8	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	松本山雅フェス V (4・5) 夏休み自主トレ (若穂中央公園)				
9	土	9:00-12:00 (犀川C)	TM (松本) V (6) 松本山雅フェス V (4・5) ピーチカップ (千曲、リバー) G (3・4) 6:00-9:00 (犀川C) G (3・5・6)				
10	日	17:00-20:00 (北部レク屋外)	松本山雅フェス V (4・5) ピーチカップ (千曲、リバー) G (3・4) 6:00-8:00 (犀川B) G (3・5・6)	8:00-12:00 (犀川C) U8交流会	9:00-11:00 (犀川C)	8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C)	
11	月	18:30-20:45 (長野運動公園)	夏休み自主トレ (長野運動公園)				
13	水	5:30-8:00 (犀川B) 夏休み特別朝トレ	5:30-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ	6:00-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ (自主参加)			
14	木	5:30-8:00 (犀川B) 夏休み特別朝トレ	5:30-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ	6:00-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ (自主参加)			
15	金	5:30-8:00 (犀川B) 夏休み特別朝トレ	5:30-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ	6:00-8:00 (犀川C) 夏休み特別朝トレ (自主参加)			
16	土	クラブユース新人戦 (白馬) U14	アズワンフレンドリー V (4・5・6) 6:00-8:00 (犀川C) G (3・4・5・6)	6:00-8:00 (犀川C)			
17	日	クラブユース新人戦 (白馬) U14	週間長野カップ (リバー) V・G (5・4) U9リーグ (犀川C) G (3) 6:00-8:00 (犀川B) V・G (4・6)				
18	月	18:30-20:45 (長野運動公園)	夏休み自主トレ (長野運動公園)				
20	水		19:00-21:00 (北部レク屋内) V・G (3・4・5・6)				
22	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	夏休み自主トレ (若穂中央公園)				
23	土	9:00-12:00 (犀川C)	チューリップカップ (富山) V (5・6) 6:00-9:00 (犀川C) V・G (3・4・5・6)				理事会 (事務局) 19:00-21:00
24	日	13:00-16:00 (犀川A) ※高温予想時6:00-8:00 (犀川B)	チューリップカップ (富山) V (5・6) SBCサッカー交歓会 (リバー) G (5) 13:00-16:00 (犀川C) ※高温予想時6:00-8:00 (犀川C) V・G (3・4・5・6)	13:00-16:00 (犀川C)	北信L (犀川G) 9:30~	13:30受付開始 14:00-16:00 (犀川C) ※高温予想時中止	
25	月	18:30-20:45 (長野運動公園)	自主トレ (長野運動公園)				
28	木	自主トレ (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)		19:00-21:00 (川井新田)		
29	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	自主トレ (若穂中央公園)				
30	土	北信U15L (墨坂中)	長野市長杯 (リバー) V (5・6) 2014長野フェス (犀川C) G (5・6) 北信越チャレンジ選考会 (中野) G (4) 選抜 13:00-16:00 (犀川B) ※高温予想時6:00-8:00 (犀川B) V・G (3・4・5)	13:00-16:00 (犀川B)	長野FCカップ (柳原) 17:00-21:00		
31	日	17:00-20:00 (北部レク屋外)	長野市長杯 (リバー) V (5・6) 千曲市安全協会長杯 (千曲市) G (3) 選抜 6:00-8:00 (犀川C) V・G (3・4・5・6)				
9/1	月	18:30-20:45 (長野運動公園)	自主トレ (長野運動公園)				

◎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事務局メールアドレス: info@naganofc.com

