

令和2年2月29日(土)

小学校休校中の生活のついて

兵庫フットボールクラブ

永浜 和紀

メイキング・オブ・チャンピオン

自分自身をチャンピオン（成功する人間）にする

ために、今何をしなければいけないのか？ 1人1人が、学校が休みの時の過ごし方で考えてみましょう。

学校は、時間割表があり、それに従って、勉強を進めていきます。来週からは、自分で時間割表を作りましょう。勉強の時間だけでなく、生活の時間表・自分の夢を実現するため（サッカーのトレーニング）の計画も入れていきましょう。

（例）

起きる時刻	6時30分	起床	4年生以上は、この前後に、ランニングを入れましょう (30分以上)
	7時30分	朝食	・食事の後は、必ず、腹筋20回・背筋20回 3セット。
	8時30分	1時間目	・計算ドリル 算数の教科書 ①読み直しーおさらい 自分自身で理解度を確認する。
	9時30分	2時間目	・漢字ドリル 国語の教科書 ②読み直しーおさらい 自分自身で理解度を確認する。
	10時30分	3時間目	・兵庫ホームページ 試合のビデオ鑑賞 各学年の試合のビデオを見ることができます。 いいプレー・改善しなければいけないプレー
	12時	昼食	・食事の後は、必ず、腹筋20回・背筋20回 3セット。
	13時30分	4時間目	・読書 好きな本を読みましょう。 新しい発見があるかもしれません。
	14時30分	昼寝	
	15時30分	5時間目	・自分の夢を実現させるために 1) 運動能力を上げる。 SAQ・体幹強化 など 2) 自由にボールを扱う ボールジャックリング 3) フリードリブル
	18時	夕食	・食事の後は、必ず、腹筋20回・背筋20回 3セット。

お父さん・お母さんと相談しながら、自分自身をチャンピオンに変える努力をしましょう。休校が終わって、みんなが集まったときに、変身していることを期待しています。