

古河市スポーツ少年団

活動再開に伴う制限（お願い）

子供たちの「やる気」はMAXです！ が…
運動不足により想像以上に「体力」「筋力」は
低下しています。



6/8(月)から活動制限が解除されますが、
最低でも6/22(月)までは以下の活動をお願いします！

1. 活動日数は
1週間に「3回」まで
※土日含

2. 活動時間は
1回あたり「1.5時間」まで
※ウォーミングアップ、クールダウン含

3. 平日夜間の練習は
19時30分 まで
※クールダウン、整備等含

4. 活動内容は
負荷の低い練習から始めましょう
(体幹TR、持久力向上TR 等)
試合等強度の高い活動はNG！

休み明けは怪我のリスクも増大します。

慣れない学校生活も想定されます。

子供たちを守り、導くのは我々大人
「指導者」「保護者」の使命です。



ONE TEAM で進んでいきましょう！！

～ 古河市スポーツ少年団 ～