

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.10



FCOSAKIスポーツ少年団は、男子9名、女子1名、計10名で大崎小グラウンドで火・木・金曜日に活動しています。今はドリブルの技術を習得すべく特訓中です。

FCOSAKIスポーツ少年団

寺原監督に伺いました。
サッカーの魅力とは？

サッカーの魅力とは、ルールが少なく、自由にプレーできるところだと思えます。また、観る側もルールを知らない人でも楽しく見られるところも魅力のひとつだと感じています。

どのような指導をしていますか？

私は、走り込みや筋力トレーニングを取り入れて、体力を鍛えるのではなく、ボールを正確に扱う



足元の技術が高まるよう指導しています。練習メニューもボールに多く触れる練習を多く取り入れています。

少年団活動を通じて感じてほしいことは？

サッカーは自由なスポーツです。子どもたちには、サッカーで培った自由な創造性を日常でも発揮し、何事にも自分から率先しておこなえる大人になってほしいと思っています。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト

監修 (株) KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ

PLAY BACK!!! vol.1

平成29年4月号から始まった、『食の町のアスリート・食レシピ』。平成30年12月号で最後のレシピの掲載となりました。今月号からは、過去のレシピを振り返ります。

ポイント

しょうがを使ったため、食欲が増進するメニューです。



menu.1 牛肉のしぐれ煮
(平成29年4月号掲載)

ポイント

圧力鍋で煮ると時間短縮になり、さらにかくなりやすいです。



menu.2 豚骨
(平成29年5月号掲載)

ポイント

夏の暑い食卓に提供できるメニューです。



menu.3 鶏飯
(平成29年6月号掲載)

ポイント

飯の糖質とビタミンB1で疲労回復にも効果的です。



menu.4 うなぎのひつまぶし
(平成29年7月号掲載)

ポイント

大崎・鹿児島の話になったヘルシーデザートです。



menu.5 くずあんみつ
(平成29年8月号掲載)

ポイント

間食にもおすすめのメニューです。



menu.6 さつまいものレモン煮
(平成29年9月号掲載)

ポイント

鹿児島ならではの豚みそです。



menu.7 豚みそ
(平成29年10月号掲載)