

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.12



今月号で最後となりました『スポ魂』。町内で活躍するスポーツ少年団を紹介してきました。最後となるのは菱田バレーボールスポーツ少年団の皆さんです。

菱田バレーボールスポーツ少年団



大川監督に伺いました。

どのような指導をしていますか？

私は、バレーという競技をとおして勝負にこだわるチーム作りを念頭に、日々指導しています。

練習でも、勝負にこだわった練習をし、声だしやあいさつ、宿題など徹底しています。勝負にこだわることで、何事にもあきらめない、強い子に育ってほしいと思います。

キャプテンにインタビュー!

どんなチームですか？

団員は10名で少ないですが、みんな仲が良く、明るい元気いっぱいなチームです。

得意なプレーはなんですか？

私はアタックが好きです。試合でも狙ったところに打てたら、嬉しい気持ちになります。

今後の目標を教えてください

少しでも成績が残せるよう練習を頑張ります!



▲菱田バレーボール
キャプテン
いではら さま
出原 紗希 さん

『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.3

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。先月号に引き続き、過去のレシピを振り返ります。

ポイント

牛乳のカルシウムをデザートとしていただきます。



menu.15 くずブランマンジェ
(平成30年6月号掲載)

ポイント

少量のうなぎでも卵を加えることでタンパク質UP!



menu.16 うなぎの卵とじ
(平成30年7月号掲載)

ポイント

マヨネーズをヨーグルトで割ったヘルシー和えです



menu.17 マセドアンサラダ
(平成30年8月号掲載)

ポイント

だしがらにしょう油を加えてご飯がすすむ佃煮です



menu.18 甘辛佃煮
(平成30年9月号掲載)

ポイント

しらすと大根葉、干し椎茸も加えた栄養満点のふりかけ



menu.19 鉄カルふりかけ
(平成30年10月号掲載)

ポイント

大根おろし+ポン酢でさっぱりと召し上がれます!



menu.20 豚レバーの竜田揚げ
(平成30年11月号掲載)

ポイント

里芋とコンニャク、ともに食物繊維がとれます!



menu.21 里芋とコンニャクの田染
(平成30年12月号掲載)