

# スポ魂

スポーツ少年団員よ、  
大志を抱け!

No.3



中沖複合スポーツ少年団水泳部  
は団員数、男子6名・女子4名計  
10名で元気に活動しています!  
団員大募集中ですので、興味か  
ある方はお気軽にお問合せくだ  
さい

## 中沖複合スポーツ少年団水泳部

中島正孝監督に伺いました。

水泳の魅力と指導方法を  
教えてください!

水泳は非常にバランスのとれた  
全身運動です。小学生の身体にも  
負担をかけず心肺機能を鍛えてく  
れます。将来的にどんなスポーツ  
にも適応できるところが魅力です。  
子どもたちにはそれぞれ個人差  
があります。自分の目標を決め、  
納得のいく成果が大会で出せるよ  
う一人ひとりに合った練習内容で  
指導しています。

団活動を通して伝えたいことは?

団活動を通して、人に思いやる  
気持ち、感謝する気持ちを忘れず、  
次の子どもたちに伝えてほしいと  
思います。

### 団員大募集中!

私たち、中沖複合スポーツ少年団水泳部は少人数の団体  
ですが、明るく楽しい子どもたちや熱心に指導してくださ  
る監督・コーチのもと、良い雰囲気練習しています!

泳ぐのが好き!  
泳げるようになりたい!  
体力をつけさせたい!

まずは、見学・体験から!  
練習をぜひ見に来て  
ください!!

【練習場所】中沖小学校プール・体育館

【練習日】週3回程度(大会前は強化練習)

【練習時間】平日(火・木)17:00~19:00、土曜日 14:00~16:00

【お問い合わせ先】 育成会代表 かみむら なかま 上村 直樹 ☎:090-9798-7483



『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

menu.15

### くずブラマンジェ

#### 【栄養価/1食あたり】

熱量……………	138kcal	糖質……………	25.3g
炭水化物…	25.5g	食塩相当量……	0.1g
たんぱく質…	2.7g	カルシウム……	92mg
脂質……………	3.1g		

#### 【材料/1人分】

くず粉……………	6g	(ソース)	
砂糖……………	8g	マンゴー……	15g
バニラエッセンス…	少々	砂糖……………	6g
		レモン汁……	1g

- ①鍋にくず粉と砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳とバニラエッセンスを入れてよく溶かす。
- ②①を火にかけ、木べらでよく混ぜながらもったりとなるまで加熱する。
- ③水で濡らしたカップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④鍋にマンゴー、砂糖、レモン汁を入れ火にかけ、つぶしながら煮詰めてソースをかける。
- ⑤③にソースをかける。

#### ポイント

くずを使用した口当たりなめらかなブラマンジェ。牛乳のカルシウムをデザートとしていただけます。

