

スポ魂

スポーツ少年団員よ、
大志を抱け!

No.11



野方バレーボールスポーツ少年団は男子2名、女子7名の計9名で元気に活動しています。3月の最後の大会に向けて、レシーブ強化を目標に頑張っています!

野方バレーボールスポーツ少年団

加藤監督に伺いました。
バレーの魅力とは?

バレーの魅力は、団体で競技する難しさはありますが、一つのボールをチームメイトみんなで繋いでいくところだと感じています。どのような指導をしていますか?

私は、監督になってまだ5年目です。バレーの技術面の指導では、練習をとおして児童とともに勉強中ですが、あいさつや態度、返事などは、保護者の了解を得て、厳しく指導しています。チームに何かあったときは、全員で考えさせ、チームワークを高めるよう心掛けています。



団員大募集中!

初心者、男女問わず大歓迎です!
特に男児大募集です!
まずは、見学からでもお越しください!!!

【練習場所】野方小体育館

【練習日】毎週火・水・金

【練習時間】17:00~19:00

【お問い合わせ先】育成会代表 野村 久美子 ☎099-478-2190

『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.2

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

里芋の粘り成分のムチンは、たんぱく質の吸収を助けてくれます。



menu.8 里芋コロッケ
(平成29年11月号掲載)

ポイント

キムチ大根のシャキッと辛味が食欲を増進させます。



menu.9 キムチの牛巻カツ
(平成29年12月号掲載)

ポイント

とろみのついたくずソースで食材にタレをからめてお召し上がりください。



menu.10 豚しゃぶ
(平成30年1月号掲載)

ポイント

豊富なアミノ酸、鹿角島黒酢を使用したさっぱり煮



menu.11 手羽先の黒酢煮
(平成30年2月号掲載)

ポイント

梅干しをプラスすることでさっぱりと食べられます。



menu.12 ウナギの梅しそ焼き
(平成30年3月号掲載)

ポイント

さつまいもと黒糖で鹿児島を一度に味わえます。



menu.13 さつまいも黒糖蒸しパン
(平成30年4月号掲載)

ポイント

牛から染み出たうま味と栄養をスープとしていただけます。



menu.14 テールスープ風
(平成30年5月号掲載)