



チャグスポ通信

代表者 吉川健次 令和3年6月11日
チャグチャグスポーツクラブ事務局 編集発行
〒020-0655 滝沢市鶴飼御庭田1-1 滝沢総合公園体育館内
電話 019-687-3637 FAX 019-687-3346
メールアドレス chaguspo@taikyuu.or.jp
ホームページ http://www.taikyuu.or.jp/chaguspo



意見・要望 (主なものを抜粋)

《広報誌の発行について》

- ・HP上で確認ができるから紙でなくてよい。
- ・紙の削減になるように工夫した方がよい。
- ・もっと活動状況を載せてほしい。

《イベント参加について》

- ・知り合いがいないと参加しづらい。
- ・部活動と被るなど日程が合わない。

《クラブの活動についての意見》

- ・コーチの方々の優しく丁寧な指導で毎週楽しみにしている。
- ・指導者には基本的なことをしっかり教えてほしい。
- ・専門的な指導のできる方が充実している。
- ・市内外の競技団体との交流があればよい。

子どもが楽しい、また行きたいと思える内容とご指導を期待します。

- ・スポ少などとも積極的に交流してほしい。
- ・中止の際の連絡をもっと早くほしい。
- ・平日も参加できるクラブを増やしてほしい。
- ・スポーツの技術的なレベルアップの他にも礼儀マナーにも力を入れて指導してほしい。

《会費設定について》

- ・会計報告をHPに載せてほしい。
- ・会員一人一人のレベルアップに繋がる活動にしてもらえればよい。
- ・今年度の会費で何とかしてほしい。
- ・Bコースにも割引があるとありがたい。
- ・値上げに見合う専門的な指導をしてほしい。

大坊'z Kitchen ~家庭で簡単に作れるレシピ~紹介 『サラダうどんって梅雨時を爽やかに』

第2回目に紹介するのは、サラダうどんです！

【材料 (5人分)】

- 冷凍うどん…2玉 ○もやし…200g/袋 ○にんじん…10g短冊または千切り ○たまねぎ…30g 薄くスライス ○スリムねぎ…5g (お好みの量で) 小口切り ○きゅうり…50g (1/2本) 千切り ○ホールコーン缶…100g (お好みの量で) ○海藻ミックス…10g (お好みの量で) ※水でもどしておく ○めんつゆ(4倍希釈)…ボールに3周程度 ○ごま油(適量)…ボールに1周程度



【作り方】

- ①冷凍うどんは野菜と一緒に茹でても、千んでもOKです。
- ②もやし、にんじん、玉ねぎ、きゅうりはゆでます。
- ③野菜とうどんをひやしながらかき混ぜ、水を切ります。
- ④ホールコーン缶は汁を絞ってそのまま和えます。
- ⑤海藻ミックスは戻してすぐ使えるタイプを使用します。



【ポイント】

冷蔵庫にあるもので、他の野菜を足したり引いたりしてもOKです (*~*)。ジメジメの梅雨時に、さっぱり感をぜひ味わってみてください！

編集後記

この号で、鞍掛山登山を楽しむ姿やレクリエーション交流に爽やかな汗を流す参加者の様子など、スポーツに親しみおみなさんの表情をお伝えする予定でしたが、今年も叶いませんでした。コロナ禍が原因での事業の中止は今回が最後となることを願うばかりです。

さて、サマーキャンプ(志津川自然の家)の参加募集が始まります。スポーツ活動を中心に、目いっぱい楽しんでいただくことを最優先に、メニューを用意させていただきます。もちろん、バナナボートでの水面滑走も用意しています。定員がありますので、お早目の申し込みをお願いいたします。

これから夏本番となり、熱中症を警戒しなければならぬ時期となります。外での活動では、適度な休憩と水分補給を心がけ、暑さに負けずに楽しくスポーツを続けていきましょう。

チャグチャグスポーツクラブ事務局

バドミントンクラブ 瀬浪佳乃さん(滝南中3年)
積極的に声を出したり、コーチからもらったアドバイスを次の練習に生かしたりすることを頑張っています。試合をする時に、これまでできなかったことができるようになるとうれしいです。これからはもっと仲間と切磋琢磨し合って、全力で練習し強くなりたいです。

バドミントンクラブ 千葉真凜さん(滝南中3年)
私は、バドミントンクラブに入っています。クラブでは仲間と共に、きつい練習も頑張っています。仲間がいると、お互いに励まし合ったり、アドバイスし合ったりしているので、より上達できるし、とても楽しいです。これからは日々の練習を仲間と共に頑張っていきたいです。

バドミントンクラブ 佐々木和美さん(滝南中3年)
私は小学生の頃からチャグスポのバドミントンクラブでやっています。最初は全く打てなくて難しかったけど、今は打てるようになりとても楽しいです。そして勝てることもうれしいです。これからは最後の中総体に向けて日々がんばっています。目標は「団体、個人で県大会出場」です。この目標に向けて、残りの限られた練習時間を大切にしたいです。

バドミントンクラブ 阿部苗結さん(滝南中3年)
同じ部員のみんで強くなるために全力でバドミントンの練習をがんばっています。試合をしている時や休憩時間の時にみんなで話しているのが楽しいです。私たちのクラブは、毎日元気で明るくどんな練習でも一生懸命活動しています。また、真剣にやる所と楽しくやる所のけじめをしっかりとできる所とあいさつがしっかりとできる所がいい所だと思います。

バドミントンクラブ 欠畑美桜(滝南中3年)
トレーニング、きそ打ちなど一通り終わったあとにする試合が楽しいです。最後の中総体が近いのでそれまでしっかり練習をして本番で全部出し切れるようにがんばりたいです。できないことを確実にできるようにするために努力していきたいです。

バドミントンクラブ 鈴木 凜さん(滝南中3年)
私は、チャグチャグスポーツクラブに通って、3年が経ちます。最初は全然へたくそでシャトルがラケットに当たらなかったけど、コーチがいろんな事を私たちが分かるまで教えてくれて、上手になることができました。バドミントンは楽しいです。

バドミントンクラブ 遠藤心鈴さん(滝南中3年)
 私は中学校からバドミントンという競技を始めて、最初はシャトルを打つどころか、ラリーもままならなかったけど、周りの友達と練習をしているうちに勝ちたいという気持ちが強くなってきて、気づいたら目標ができていました。後、もう少しで終わってしまうけど目標に向かって精いっぱい頑張りたいです。

バドミントンクラブ 齊藤美空さん(滝南中2年)
 今、私が頑張っていることは練習全部です。全て大切だから全力で頑張っています。楽しいことは、練習した後の試合です。ミスをした時や失敗したときに友達と話し合うのが楽しいです。自分が点を決めた時はとてもうれしい、楽しいです。つらい事は筋トレと体幹です。つらい状態が続くからです。

バドミントンクラブ 赤石 優さん(滝南中2年)
 私が今がんばっていることは個々の自力を上げることです。自力を上げるために、どんなきつい練習でもがんばっています。これからがんばっていききたいことは、どんな人とでも良いプレーができるようにがんばりたいです。いろいろな人とやってみて、自分はどのようにしてやっていかなきゃいけないかを考えて行動したいし、楽しく、つらいことでもがんばって乗り越えて自力を上げていきたいです。

バドミントンクラブ 佐々木美南さん(滝南中3年)
 たくさんの人と交流できることがとてもいい経験になっていると思うので、総体で大会ができることは嬉しいです。総体の活動をもっと頑張っていきたいです。

バドミントンクラブ 菅原煌羅さん(滝南中3年)
 私はバドミントンの練習をがんばっています。これからも声を出していっしょけんめい練習をがんばっていききたいです。

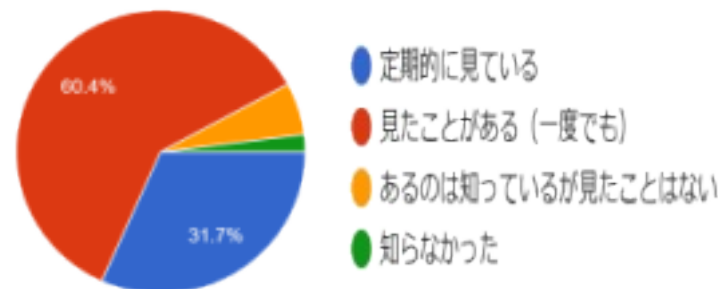
バドミントンクラブ 窪田菜々果さん(滝南中3年)
 私はバドミントン部に入ってトレーニングをチャグの時などにしっかり行ったおかげで、反復横跳びや腹筋、長座体前屈などを体力テストで満点をとれるようになったし、持久走でも高得点が取れるようになりました。ありがとうございます。ちなみに私は反復横跳びが得意かもしれません。

バドミントンクラブ 松川知世さん(滝南中3年)
 このチャグスポは部活より長い時間練習できるのでいいと思います。今、バドミントンを始めて3年目になりました。まだ下手だけどいつか、コーチのようにうまく打てるように頑張りたいです。今はまだ調子にムラがありますが、「調子がいい」、「調子が悪い」をなくし、いつでも自分の一番を安定して出せるように頑張りたいです。

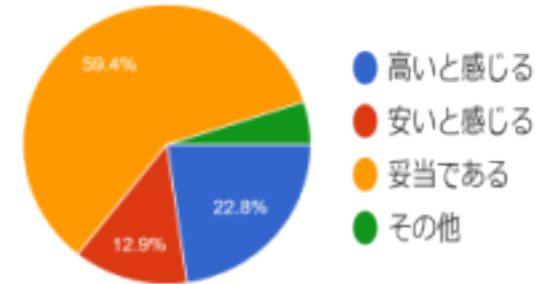
アンケート調査結果②

前号に引き続きアンケートの調査結果について報告します。

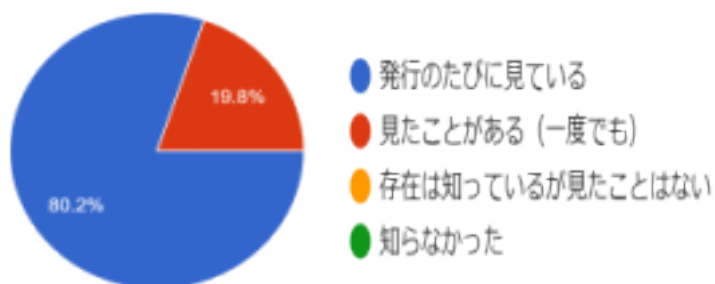
ホームページを見る



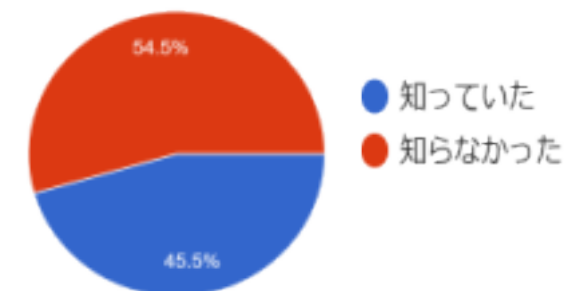
会費について



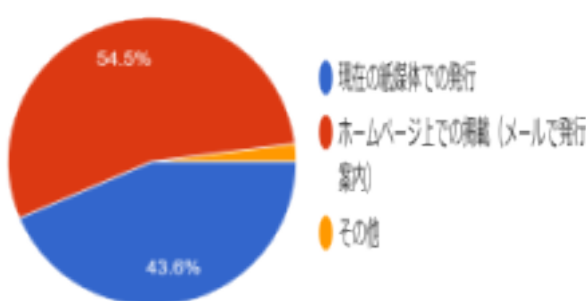
クラブ広報誌を見る



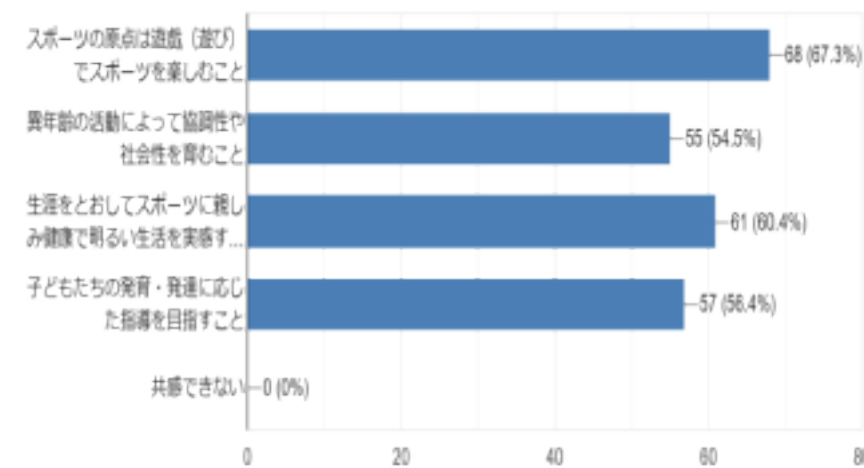
クラブの理念について



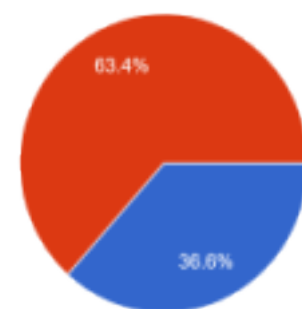
今後の発行方法



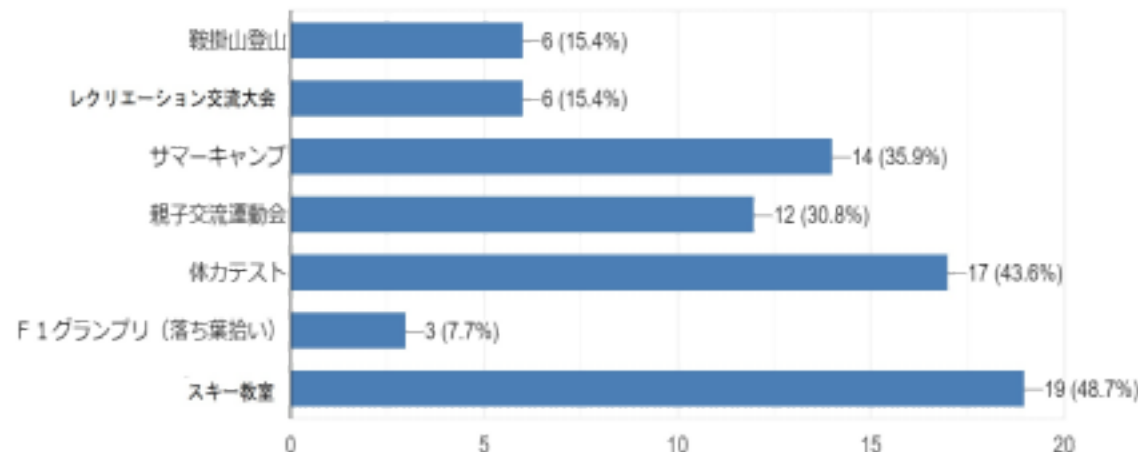
クラブの理念で知っていること



シーズンイベント参加状況



参加したことがあるイベント



サマーキャンプへのお誘い ～志津川の海で夏の思い出を～

今年の開催地は・・・「宮城県立志津川自然の家」です。
 サマーキャンプは、所属する学校やクラブの枠を超えて、会員同士が様々な体験を通して、自立心や協調性、奉仕の心などを養うことを目的として開催されるチャグスポクラブの夏の恒例事業です。今回は海での活動を中心に構成しています。いかだを作って太平洋に漕ぎ出し、バナナボートで志津川湾の風を満していただきます(下欄写真参照。写真はイメージ)。参加定員は40名です(受付期間:6/15(火)～6/25(金)、先着順)。Googleフォームからの申込みとなります。



野外炊飯 スプーン作り バナナボート いかだ遊び