



チャグスポ通信

代表者 吉川 健次 令和 3年 8月 20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@taiyou.or.jp
ホームページ http://www.taiyou.or.jp/chaguspo



大坊 'Z Kitchen ~家庭で簡単に作れるレシピ~紹介 ひんやり さわやか 冷麺サラダ

【材料】

- 冷麺 400g (2袋)
- もやし 200g (1袋)
- きゅうり100g (1本)
- パプリカ100g (1/2個)
- 冷麺たれ2袋 (希釈せず使う)
- 白すりごま (適量)
- トマト・うずら玉子 (飾り用に)

【作り方】

- ① 冷麺は1/3の長さになるようにカットします。
- ② きゅうりを千切りにします。
- ③ パプリカ(1/2カット)を千切りにします。
- ④ もやし・きゅうり・パプリカを茹で、冷水で冷まします。
- ⑤ 麺を茹で、冷水で冷まします。
- ⑥ たれを麺のみに絡ませた後に、もやし・きゅうり・パプリカと混ぜます。
- ⑦ 濃い味付けになるので、野菜の量を見ながら適宜水で薄めてください。
- ⑧ 仕上げにごまをふって完成！です。サッパリ感をお楽しみください。

【ポイント】

この時期、贈答用に盛岡冷麺をいただくことがあります。ご家庭で召しあがる機会もあると思いますが、消費しきれずに、そのまま残してしまうこともあるのではないかと思います。そんな時のために、冷麺をメインとしたサラダにすることでおいしくいただくことができます。

ビールのおつまみに、お子様の野菜不足の解消に、ひんやり、さわやかな冷麺サラダを試してみたいかでしょうか。ご家庭にある夏野菜をトッピングして、わが家オリジナルのサラダとして楽しむこともできます。是非、お試しください。



コロナ禍のために、二年越しの開催となったサマーキャンプでしたが、待った甲斐のあるステキな施設で、充実した活動にすることができました。

会場の宮城県志津川自然の家は、志津川湾を見下ろす高台にあり、海と森に囲まれた自然豊かな施設でした。参加した子ども達は全力で活動し、協力して課題に向かい、交流を深めることができました。短期間ではありますが、どの子ども精神的に成長した姿が見られたように思います。

夏休みが終了し、いよいよ本格的な活動が...と思っていた矢先、岩手県独自の緊急事態宣言を受けた滝沢市の対応により、チャグスポの活動が八月二十九日まで自粛となりました。状況によっては延長される可能性があるとのことですが、

次の大きなイベントである親子交流運動会も中止となってしまう可能性があります。残念でありませんが、会員の皆様の安全第一が最優先です。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

編集後記

楽しかったサマーキャンプ

総勢35名で行われたサマーキャンプ。宮城県志津川自然の家での体験は、参加者の心に忘れられないたくさんの思い出を残したようでした。天気にも恵まれ、計画した活動をすべてやりきることができた今回のサマーキャンプ。「世界に一つだけのマイスプーン」「志津川湾の波に揺られたいかだ遊び」「志津川の風となったバナナポート・ジェットスキー乗り」など、子どもたちの感想文に踊ったこれらのことばかり、充実した活動になったことがうかがえます。以下に参加者の感想文を紹介するので、一緒に雰囲気味わってください。



※大塚製薬様より当協会にスポーツ活動支援として提供いただいております経口補水ドリンク「OS-1」を今回の活動に活用にさせていただきました。子どもたちの安全な活動を支えていただいたことに感謝申し上げます。

『小学生最後のサマーキャンプ』川又怜奈（滝沢小6年:卓球クラブ）

私がサマーキャンプで楽しかったことは5つあります。一つ目は、知らない子とも友だちになれたことです。その中でも、アイドルを目指している子と仲良くなれたことです。二つ目は、スプーン作りです。自分で日にちなども書いて、記憶に残る世界で一つだけのスプーンを作ることができました。三つ目は、いかだ作り&遊びとバナナボートです。いかだ作り（&の方もふくむ）は、班で協力してきずなを深めるといふめあてもクリアできたと思うし、いかだをこぐ時も助け合ってきたと思います。バナナボートは、もう乗ってから楽しくて、おもしろくて叫びまくってました（笑）。もう終わったのか・という感じでした。四つ目は、野外炊飯です。協力して作れました。じゃがいもは少し固かったけど、上手にできました。五つ目はキャンプファイヤーです。特に、“ウイック殺人事件”というゲームがおもしろかったです。来年からはもう中学生なので、チャグスポに入っているかどうかかわからないけど、できれば来年も入ってサマーキャンプなどに参加したいです。

『想像以上に楽しかったサマーキャンプ』小山 蒼（滝沢中央小6年:バスケ・バレークラブ）

ぼくは、サマーキャンプに来る前は、せっかくの誕生日(7/31)なんだから、家でゆっくり過ごしたかったのに…と正直、思っていたけれど、来て活動を進めるたび、そんな気持ちはなくなっていきました。班の人たちも初対面だったけど、急に自己紹介をしたり、輪を作るゲームをしたりして、初対面とはあまり話せないのに、意外に楽しかったし、仲良くなれたので安心しました。野外炊飯では、野菜を切ったり皮をむいたりしました。分担しながらおいしいカレーを作って、後片づけもできたし、よかったです。スプーン作りでは、自分が好きな材料で作れたし、難しいところもあったけど、工夫してがんばりました。いかだ作りでは、前日に見たビデオの通り、手順を確認しながら、けっこうがんじょうに作れました。こぎ方も練習した通りにして、全部の旗にたどり着くことができたし、バナナボートは思ったより速くて振り落とされないようにがんばらないといけなかったけど楽しかったです。キャンプファイヤー・レクリエーションでは火の周りでゲームをしたり花火をしたりして、これもいい思い出になりました。この作文を書いていた時、このサマーキャンプに参加してよかったと思っていました。帰りたいけど帰りたくない、そんな気持ちも生まれていました。（この活動に関わっていた方々、本当に感謝しています。）

『サマーキャンプで一番楽しかったこと』佐藤羽夏（滝二小5年:硬式テニスクラブ）

私は、このサマーキャンプで一番楽しかったことは、決められないほどあります。一つ目は、1日目の野外炊飯です。林間学校でカレー作りを経験したけど、メンバーが変わってカレーを作ったので成功するか心配でした。けれど、みんなで協力したおかげで、すごくおいしいカレーが作れました。このサマーキャンプでの協力が1つできました。二つ目は、部屋が同じ子となかよくできたことです。あまり仲良くなかった友だちと仲よくなって夜更かしもしたけど、本当にすごく楽しかったです。三つ目は、スプーン作りです。世界に一つだけのスプーンが作れるのがうれしかったです。四つ目は、海でのバナナボートです。最初はすごく早く感じてさげんでしまったけど、初めて乗るバナナボートだからすごく楽しかったです。最後の五つ目は、キャンプファイヤーです。たくさんやった中で一番花火などが楽しかったです。打ち上げ花火はいがいと短いけど、その時間がすごいと思いました。全部の花火が楽しくてすごい満足です。私は1年生からサマーキャンプに行ってます。すごく楽しいので来年も絶対行きたいです。



チャグスポクラブ会員の声 パート3

「チャグスポ会員の声」第3弾をお届けします。今回は中学校ラグビークラブのみなさんです。「心を一つに」厳しい練習を楽しみに変えて頑張る中学生の姿が目に見えるようですね。熱いエールを送りたいと思います。

中学校ラグビークラブ 高橋小春さん（滝南中3年）

私たちチャグスポラグビークラブは、1年生10名、2年生8名、3年生15名、計33で活動しています。そのうち、3年生に1名、2年生に4名女子選手がいます。女子選手は岩手県の女子チームにも所属しているので、チャグスポでは、岩手県全体の女子選手と一緒に練習しています。男女ともに東北大会・全国大会に出場し、1試合でも勝てるように頑張っています。その他にも、滝南では中総体優勝を目標に、この1年間頑張ってます。学校での練習では、砂が硬いため、どうしてもタックルなどの練習に抵抗が出てしまうので、チャグスポの芝生で練習できる環境とても感謝しています。

中学校ラグビークラブ 石川空来さん（滝南中3年）

僕たちチャグスポラグビークラブは毎週土曜日に全員で楽しく取り組んでいます。武田コーチはいつもみんなにやさしく指導してくれます。僕たちはこれからも一回一回のチャグスポを大事に頑張りたいと思います。

中学校ラグビークラブ 本田聖成さん（滝南中2年）

僕たちチャグスポラグビーは、毎週土曜日活動しています。コロナ禍で、活動が制限される中でも、工夫しながら活動しています。ラグビーができることがとても嬉しいです。辛いことは走り込みです。楽しいことはタックル練習です。僕たちの課題は、一つの行動が遅いということですが、しっかりと克服して、もっともっと強くなっていきたいと思っています。

中学校ラグビークラブ 菊地怜央さん（滝南中3年）

僕は、毎週仲間たちとチャグスポで楽しく活動しています。けがをして痛いことや辛いこともたくさんありますが、みんなで励まし合いながら乗り越えています。僕はチャグスポでラグビーをしてきたことで、心も体も強くなり、仲間も増えました。これからは、小学生や小さい子ども達にも、ラグビーの楽しさを実感してもらい、ラグビーを広めていきたいです。

中学校ラグビークラブ 高橋空斗さん（滝南中1年）

チャグスポラグビークラブは33名で活動しています。そのうち10人は1年生です。1年生の目標は「笑顔～何事にも挑戦し、最後には笑い合おう～」です。入会してから3か月半、辛いことも苦しいこともみんなで乗り越えてきました。滝南ラグビー部としての1年生の初試合は7月31日(土)です。みんなで心を一つに、試合に勝って笑い合いたいと思います。

中学校ラグビークラブ 阿部柚希さん（滝南中2年）

チャグスポラグビークラブは、1年生10人、2年生8人、3年生15人で活動しています。その中で女子選手は5人います。男子と一緒に練習を頑張っています。練習では男子に負けにくいタックルができる選手もいます。日々練習を積み重ね、楽しく活動しています。女の子もぜひ、チャグスポラグビーに入会してください。

『ニュースポーツ教室』開催のお知らせ！！

9月から「ニュースポーツ教室」がスタートします。内容は次の通りです。楽しみながらスポーツに親しむことをねらいとして開催される教室です。お気軽にご参加ください。

1. 期間: 10月～令和4年2月(全5回)(実施日: 第2・4土曜日)
2. 場所・時間: 滝沢総合公園体育館・15:00～16:00
3. 定員・参加料: 20名程度(対象は小学生1・2年生)・無料
4. 指導者: 滝沢市スポーツ推進委員協議会
5. 受付期間: 9月15日(水)～10月15日(金)
6. 問合せ: チャグチャグスポーツクラブ

詳しくはチャグチャグスポーツクラブホームページをご覧ください。