

大坊 Z Kitchen ~家庭で簡単に作れるレシピ~紹介

豚肉でバラ焼き風(3~4人前)

【材料】

○豚もも肉(スライス)200g ○玉ねぎ(中)1個 ○えのきだけ(1袋) ○にんにく(チューブ)5cm
○しょうが(チューブ)5cm ○砂糖 小さじ2 ○醤油 大さじ1 ○料理酒(適量) ○小ねぎ(お好みで)
○コチュジャン(お好みで) ○ゴマ油(ひとまわし)

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスに、えのきは1/2にカットします。
- ② 肉に下味をつけるため、鍋に調味料・肉を入れて揉みこみます。
- ③ 肉を平たく伸ばして火を点けます。火が通ってきたら玉ねぎ・えのきをのせて蒸し焼きにします。
- ④ 時々具合を見ながらかき混ぜます。
- ⑤ 盛り付けたら小ねぎをふりかけて出来上がりです。



いよいよ秋本番へ。おいしい食べ物が目白押しの季節になります。中でも一番はやはり新米。熱々のご飯にたっぷりお肉をのせ、もりもりといただきたいところですね。お好きな食材をチョイスして秋の香りを楽しんでみるのもいいです。暑い夏を乗り切り、少々弱り目の体にエネルギーを注いで、来るべき冬に備えていきましょう。



編集後記

「コロナ禍の影響で今年度は様々なイベントが中止になり、出かける機会ももちろん、運動する機会・写真を撮る場面も激減してしまい、個人的に悶々としておりました。」とは一年前の本欄担当者の弁。状況に大きな変化はなく、一年後も様々なイベントが中止になってしまいました。友とともに爽やかな汗を流し、技能向上に喜び、絆の深まりに熱い思いを感じ取る機会が失われていくことが残念でしたが、それにもようやく終止符が打たれました。仲間と過ごす存分活動できる喜びを感じながら活動していきましょう。

そんな中、季節は夏から秋へ移り、気温の寒暖差もはっきりとしてきました。季節の変わり目は身体の適応にも時間がかかり、風邪を引きやすくなります。そこで、風邪予防の一助になればと、栄養に関する記事を載せてみました。参考になれば幸いです。

黄金色に輝き、こうべを垂れる稲を見るにつけ収穫の秋を感じてしまします。アスリートのみなさん、様々な制約のある中で鍛えてきた心身の実りをそれぞれに実感できる季節です。自身の成長ぶりをふり返ってみてはどうでしょうか。



チャグスポ通信

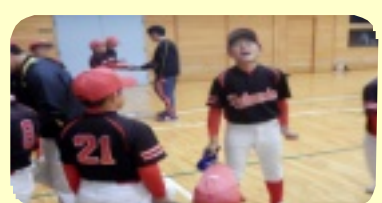
代表者 吉川 健次 令和 3年 9月 24日
チャグチャグスポーツクラブ事務局 編集発行
〒020-0655 滝沢市鶴飼御庭田1-1 滝沢総合公園体育館内
電話 019-687-3637 FAX 019-687-3346
メールアドレス chaguspo@taiyou.or.jp



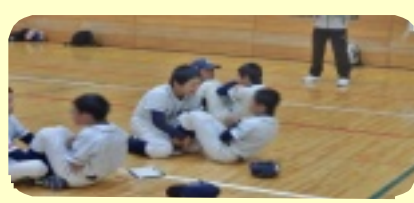
自身の克服課題を見つけよう! ~新体力テストを実施します~

日時: 10月24日(日)
受付: 8:30~
会場: 総合公園体育館・総合公園陸上競技場

スポ少やチャグスポ会員のみなさんは、日ごろの活動を通して身体能力の向上に努めていると思いますが、自身の運動能力についての「得意」「不得意」はどうでしょう? しっかりつかめていますか? 自分の課題は何かを知って、練習やトレーニングの際に意識的にがんばることで、さらに自身の能力を伸ばすことができるようになります。その機会として「新体力テスト」を活用してみませんか? 参考になるデータを必ずゲットすることができますよ! 参加申込についてはチャグスポHPをご覧ください。多くのアスリートの参加を待ってます!



握力



上体起こし



長座体前屈



回復横とび



50m走



17mダッシュ



立ち幅とび



17mダッシュ

季節の変わり目は…風邪に注意を!

厳しかった残暑もいつしか涼風に変わり、季節はまっしぐらに秋へと向かっています。寝苦しさから蹴とぼしていたふとんに、

しっかりとくるまって休むようになってきたように思います。このような季節の変わり目、特に夏から秋に移るとき(暑さで身体が参っている時期で体力も低下傾向にある)に注意しなければならないのが風邪を引いてしまうことです。一番の予防策は、しっかり睡眠をとることで、うがいや手洗いで菌・ウイルスを寄せつけないようにすることも効果的です。そして、万が一引いた場合は、とにかく寝て身体を休めることです。それから、消化の良い食事を摂り、身体への負担を減らすことが大切だとされています。十分にご留意ください。下記は、「風邪予防のための食材・栄養素」に関する情報提供です。参考にいただければと思います。

ビタミンA

のど、鼻などの粘膜や皮膚を健康に保ち、免疫力を高める。

食材例

ニンジン、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン

メニュー例

野菜たっぷりのスープ
温野菜のグラタン

ビタミンC

ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを強化して免疫力を高める。ストレスから身体を守る。

食材例

イチゴ、グレープフルーツ、ジャがいも、みかん、果汁100%ジュース

メニュー例

フルーツヨーグルト、サラダ

たんぱく質

身体の構成成分となる。ホルモン、酵素などの材料にもなり、免疫機能を高める。

食材例

肉、魚、卵、大豆・大豆製品

メニュー例

ちゃんこ鍋、チキンと野菜のオープンケール

【出典：山田聡子監修「パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事」(池田書店刊)】

みんなで滝沢総合公園をきれいしよう! ～「F1グランプリ」開催のお知らせ～

日時: 11月7日(日) 9時30分～

場所: 滝沢総合公園



深まりゆく秋とともに、滝沢総合公園内の木々の葉も枯れ落ちるようになってきます。その落ち葉を、日頃活動場所として利用しているみなさんと力を合わせてきれいにしてしまおう!というのがこのイベントです。三人一組でチームを作り、制限時間30分以内に、公園内に散乱している落ち葉を集め、その重さを競い合います。参加者には参加賞をプレゼント!さらに、優勝、準優勝、第3位のチームには入賞品としてチャグスポオリジナルグッズを贈呈します!学年や学校、クラブは問いません。どのようなメンバー編成でもOKです!たくさんの会員さんの参加をお待ちしております。イベントの詳細、参加申込についてはチャグスポHPをご確認ください。

指導者としてチャグスポ活動に関わって

まもなくチャグスポ前半の活動が終了を迎えます。指導者のみなさまにはこれまでの活動を振り返り、後半に向けてあれこれ構想を練っておられるのではないかと推察しています。この機会に、チャグスポ活動に指導者として関わっていただいている方々から日ごろお考えになっていることをまとめていただきましたのでご紹介いたします。

「自主トレで最低30分、できれば60分」
～楽しく体づくり～ チャグスポ陸上 村上四郎

チャグスポ陸上クラブは、「明るく、楽しく、元気に」をモットーに、「事故なく、ケガなく、安全な活動」を心がけています。

このクラブが目標にしていること、それは、運動会の徒競走で、「全力疾走」できる体をつくること。滝沢市陸上記録会や県ロードレースリレー大会に挑戦すること。スポーツが好きな中学生になってほしいことです。

今年、「ボランティア指導者」として10名登録をしてもらいました。多くの活動場面で活躍してもらっています。ボランティア指導者以外のお父さんお母さんも練習に参加し一緒に走っています。長距離のタイムレースやリレーに参加してもらうこともあります。50mや幅跳びの記録の計測もしてもらっています。親子一緒に走る姿が見られるのも陸上クラブの楽しいところです。

コロナ禍の中、思うような活動ができない状況が続いています。8月21日からは活動そのものの停止が続いています。会員の皆さん、運動不足になっていませんか?

今、取り組んでほしいこと。それは、「自主トレ」です。学校では休み時間に思いっきり遊ぶ、休みの日には家の周りをまず安全に走る。階段があったら1段抜き、坂があったらダッシュをする。陸上競技場でなくてもできることはたくさんあります。

みんなが集まって一緒に走ることができる時が必ず来ます。その時に「全力疾走」ができるよう「自主トレ(最低30分、できれば60分・ろくまる運動)」で体づくりをしてください。

陸上競技の良いところは、努力の結果が記録に現れること。そして、1年生も6年生も自分の目標を立てやすいことです。今年いろいろな種目の記録を測っています。

目標に向かって頑張っていきましょう。

「テニスの楽しさを会員や家族の声と共に」
チャグスポテニスクラブ 藤原 治

「地域において、誰もがいつでも、どこでも、いつまでも、気軽にスポーツを楽しむこと」がチャグスポの目標です。平成14年にスタートして以来、会員や希望者、その家族の声を反映しつつ、様々な変更や改善を加え、これまで活動に取り組んできました。

練習は、東部体育館テニスコートと総合公園テニスコートの2会場でを行い、参加対象を小学生と中学生の校外部活、及び一般の方々としてきました。さらに、小学生の外部大会参加者を対象に回数を追加するなど、多くのコースを設定して活動してきています。

また、小学生低学年でも簡単にテニスを楽しんでもらえるように、指導の工夫をしてきました。ジュニア用のラケットの種類を増やし、ラリーが簡単に続けられ、楽しめる様々なボールをそろえ、加えて、定期的にプロの指導者のアドバイスも取り入れながら指導や活動に生かしてきました。

新たに加わった会員を含め、順調にスタートした今年の活動でしたが、夏場の異常高温による熱中症対策のためにやむを得ず活動を中止したり、コロナ禍により施設の閉鎖・チャグスポ活動の中止があったりして、厳しい日々を経験した前半でした。この記事が「チャグスポ通信」に掲載される頃には、テニスコート閉鎖が解除され、チャグスポメンバーと笑顔で再会できていることを願っています。

これからも、テニスの楽しさを伝えることができ、特に小学生のメンバーが中学、高校と長くテニスを継続し、社会人になってもプレーしてほしいと思っています。

様々なスポーツにトライすることも必要と思いますが、チャグスポ卒業後も、共に汗を流した、思い出のテニスコートで会えることが、私を含め指導者全員の願いであり、楽しみにしているところです。そのためにも、今後も会員の声を大事にして一年一年継続していきたいと思っています。

お忙しいところ、玉稿をお寄せいただきありがとうございました。心より感謝申し上げます。(事務局)



テニスラケット 硬式ボール スポンジボール 軟式ボール