

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動をご紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間 vol.37

スポーツを通して人と人とをつなげたい「Sports Academy RAD」

サークルデータ

活動日時(場所)

火・木曜日 午後5時～7時(総合体育館)

土曜日 午後3時～6時(矢指小体育館)

日曜日 午後3時～6時(中央小体育館)

※場所は変更になる場合があります。

サッカーや陸上、キッズ体操、そしてバレーボールなど、青少年がさまざまなスポーツを通じて社会性を育むことを理念としているNPO法人スポーツアカデミー。その中で平成29年10月に新たに結成された少年バレーボールクラブがSports Academy RADです。現在は小学生男子18人、コーチ3人で活動しています。

監督の加瀬^{ひろむ}武さんは、結果よりも礼儀や練習態度の指導に力を入れ、技術力やチーム力はそれができた上で培っています。個人の自立も大切に、自分たちで練習内容を考えるなど、主体性を大切にしながら指導しています。

チームの特徴はとにかく明るい選手が多いこと。最近では仲間のことを考え、負けている試合でも前向きな声掛け



ができるようになり、諦めない気持ちも育ちました。こうした成長がチームの一体感を増し、先月の千葉県小学生バレー新人大会「モルテンカップ」では3位になりました。

練習試合や県外遠征も多く取り入れ、定期的に合宿も行っています。子どもたちは多くの経験を積み、それが自信や仲間との絆につながっています。アカデミーには女子選手コース、バレーを楽しむコース、中学生男子・女子のコースもあります。興味のある人は見学に来てみませんか。



練習風景(左)と新人大会(右)の様子

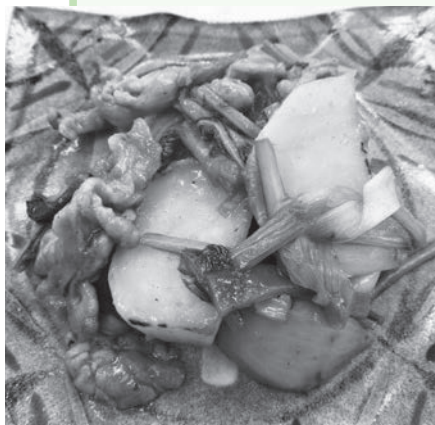


おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.111 豚肉とカブの甘酢炒め

1人分の栄養価 エネルギー261kcal、塩分1.6g



材料 (4人分)

- カブ(葉付き)…………… 3～4個
- 豚もも肉…………… 300g
- ニンジン…………… 50g
- ネギ…………… 1/2本
- A しょうゆ…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- おろし生姜…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ2
- サラダ油…………… 大さじ2
- B しょうゆ・酢…………… 各大さじ2
- 砂糖・みりん…………… 各大さじ1
- おろし生姜…………… 小さじ2

豚肉はタンパク質はもちろん、疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含みます。カブも葉と一緒に使うことで、ビタミンAやカルシウムを摂取できます。豚肉の旨味とカブの優しい甘みが良く合います。

作り方

- ①カブは1cm幅の半月切り、葉と茎は別々にし3cm幅に切る。ニンジンは1cm幅の短冊、ネギは斜め薄切りにする。Bの調味料を合わせておく。
- ②ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、一口大に切った豚肉を入れて下味を付ける。
- ③フライパンに油を大さじ1入れ、カブを強火で両面こんがり焼き取り出す。ニンジンとカブの茎を入れ、少量の水を加えて煎り煮し取り出す。
- ④フライパンに油を大さじ1加え、豚肉に片栗粉をまぶし、よくほぐしながら炒める。
- ⑤④にカブの葉とネギ、③を加え、Bの調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、一煮立ちさせる。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災

【3月】

平成31年の累計

建物火災 1件 (4件)

その他の火災 0件 (9件)

交通事故

【3月】

平成31年の累計

事故件数 161件 (463件)

死亡者数 0人 (2人)

人のうごき

【3月の移動】

転入 313人 出生 32人

転出 449人 死亡 61人

【4月1日現在】

前月比

人 口 65,510人 (▲165人)

男 32,352人 (▲59人)

女 33,158人 (▲106人)

世帯数 26,135世帯 (+16世帯)