

熊本でサッカーを“プレーする・応援する・支える”すべての人に

KFA NEWS

Kumamoto Football Association News ▶ <https://kumamoto-fa.net/>2021.9
AUTUMN No.20

熊本県サッカー協会広報紙

2021年9月30日発行 通算第104号

発行者/一般社団法人 熊本県サッカー協会 広報委員会



特集

県サッカー界における
“女性活躍”

サッカー界からの女性活躍の推進

熊本県サッカー協会
会長 前川 隆道

さまざまな分野でグローバル化が進む中、男女の機会均等、女性の社会進出、ジェンダーフリーは世界的潮流になっていきます。これまで、そうした取り組みや気運が遅れていた日本でも、最近、ようやく「女性活躍」が国を挙げての動きに。そんな中、日本サッカー協会では、他の分野に先駆けてサッカー界をより開かれたものにするために、さまざまな取り組みを行っています。それに伴い、熊本県サッカー協会(KFA)でも、女子サッカー人口のさらなる拡大などに努めています。

そうした取り組みと共に、現場で活躍する女性指導者や審判員にも、サッカー界における女性活躍の現状などについて聞きました。

県サッカー界の
総力を挙げて
女子サッカーの
普及と強化を

とりわけ、先に述べた来年の栃木国体から始まる少年女子の部開催に向けては、私を委員長として「なでしこプロジェクト」を立ち上げました。とはいえ、昨年度はコロナ禍でほとんど活動ができず、今年度に入り、感染防止対策に留意しながらようやく始動したところです。

日本は、「男女共同参画社会の実現」という面での先進国に大きく後れを取っており、解決すべき喫緊の課題となっています。そうした状況を受け、日本サッカー協会では、サッカー界からその課題に楔を打ち込み、日本社会における女性活躍を推進する牽引者となるべく、女性指導者養成や女子のクラスルーツを拡大する施策を展開するなど、新たな行動を起こしています。

皆様もご承知の通り、東京オリンピック後の9月から、女子のプロサッカーリーグ「Weリーグ」がスタートしました。さらに、2022年の栃木国体では、サッカー競技で少年女子の部(U-16)が初開催されます。それに伴い、KFAとしても、女子サッカーの競技人口増に努めるとともに、女子の指導者・審判員養成にも、さらなる取り組みを進めていかなければと考えています。

本県の女子サッカー競技者を一人でも増やしていくことは、KFAに課された喫緊の課題であります。各チームの皆様には、「チーム熊本」の一員として、総力を挙げて取り組んでいただきますよう、さらなるご協力・ご尽力をよろしくお願いいたします。

幸いなことに、各クラブチームはもちろんのこと、県内高校にも女子サッカーを強化しようとする機運が高まっています。かつて県内にその受け皿が少なかったがゆえに、有望な女子中学生プレイヤーたちの多くが県外へと流出していました。今後、彼女たちの確かな受け皿が増えるなど、県サッカー界における女性活躍の環境づくりが着実に進むとの思いを強くしています。

用具の貸出を行っています!

熊本県サッカー協会では、所属チームやクラブ、都市協会などへ、マイクロバスやサッカーゴール(少年用)、フットサルゴール、自動体外式除細動器(AED)などの用具貸出を行っています。ご希望の方は、県協会事務局(☎096-247-6980)までお問い合わせください。

※一部使用料・協力金をいただきます。
※貸出用具の一部はtoto助成事業にて購入しています。

アレがない...

コレがない...

貸出用具
の一例

AED(自動体外式除細動器)



移動用マイクロバス(29人乗り)

貸出用具の詳細などは熊本県サッカー協会ホームページでご確認ください

KFA NEWS

熊本県サッカー協会広報紙

広告協賛募集中

熊本県サッカー協会では、熊本のサッカー情報や活動状況をより多くの皆様にお伝えするために、本協会に所属していただいている会員(チーム)向けに機関紙「KFA NEWS」を発行して参りました。

2015年度から、さらなる紙面の充実と親しまれる広報誌にするために「KFA NEWS」のリニューアルを行い、広告協賛を募集しております。

内容

仕様: タブロイド版・8ページ 横273mm×縦406mm

発行部数: 5,000部/1回

配布対象: 会員(約600チーム)、公共施設、スポーツ施設、各種イベント

詳細は熊本県サッカー協会ホームページよりご確認ください。

特集 県サッカー界における“女性活躍”

県サッカー界の“女性活躍”の現状—現場の声

現在、県サッカー界において女子チームの指導者、国際的な審判員として活躍するお2人に、サッカー界の女性活躍の進展や今後の展望について話を聞きました。



女子国際主審
こいずみ あさみ
小泉 朝香さん

1988年、熊本市生まれ。小学校3年からサッカーを始め中学校までプレー。筑波大学で再びサッカーに戻り、そこから並行して審判資格の取得にも取り組む。2012年に女子1級審判、17年に女子国際主審を取得。株式会社三勢所属。

審判だけでなく、サッカーに関わる女性を増やすことが活性化に

大学時代に選手と並行して審判資格の取得を始め、2級審判を取得したあたりから、本格的に「審判として上を目指してみたい」と思うようになりました。私自身がプレーヤーだったこともあり、誰よりも近くで選手たちの動きを見られることと、選手以外でも長くサッカーに関わることに喜びを感じています。大切にしているのは、選手が気持ちよくプレーできるジャッジ。審判はあくまで黒子で、試合の主役は選手ですから、皆が「楽しい試合だった」と思って終わるのが一番だと思います。

審判の話題では、先日、J3の試合で始めて女性が主審を務めました。このことがニュースになるぐらい、まだまだJリーグで女性が審判をするのは珍しいことです。しかし、「女性には無理」という概念を覆して一歩を

踏み出したことは、JFAやJリーグが問題意識を持って取り組んでいる表れであり、未来に期待の持てる状況だと感じています。

興味を持った子が実践する場を設け、自分たちに続く人材の育成を

もちろん、まだまだ越えられない障壁は多々ありますが、私たち女性審判ももっとフィジカル面・技術面を磨き、「女性だから」という理由で配慮されたり、優遇されるのではなく、男性審判と同じ体力を持ち、同じレベルの判定ができた上で同じ舞台に立ちたいと思っています。

そのためには、女子でも審判資格取得を目指す人が増えてほしいのですが、熊本は女子チーム自体が少ないため競技人口も少なく、高校を卒業するとサッカーから離れてしまう人が多いのが現状です。そうすると、必然的に審判を目指す人も少なく人材不足は否めません。そうした状況を改善するには、まずは審判に興味を持ってもらうことが重要です。例えば、私がかつて熊本県出身の女性審判員に憧れたように、メディアなどで取り上げてもらうことで興味を持つ子が増えてくれればと思います。ただ、興味を持って実践する場がなければ意味がないので、県サッカー協会の審判委員会で実技練習の場を設けるなどの工夫も必要です。

また、女性審判の場合、私も含めて他に仕事をしながらという人がほとんど。大会や研修で長期間、仕事を休むこともあるので、そうしたことに理解のある受け入れ(就職)先が増えることも、女性審判を増やす上で欠かせないと思います。他にも、指導者や運営、トレーナーなど、サッカーにはさまざまな関わり方があることを知ってもらい、一人でも多くの女性にサッカーに携わってもらいたいことが、女子サッカーの活性化につながると思います。



9月から開幕する女子プロリーグ「Weリーグ」でも主審を務める小泉さん。「より多くの人に女性審判の存在を知ってもらい、見方を変えてもらいたい」

女子の裾野を広げるのはもちろん女性指導者を増やすことも重要

2015年から益城ルネサンス熊本FCで、主に小中学生の指導に当たっています。小学校2年生の時にサッカーを始め、これまで30年以上にわたって関わり続けてきました。

女子は、男子に比べ競技人口が少ないため、以前は練習場の確保が難しかったり、男子の場合はテレビの全国中継がある高校サッカーも、女子はほとんど注目されなかったりと、環境の違いが今より随分大きかったと思います。近年、そうした状況は改善されつつありますが、例えば、足のサイズの小さい女子選手は、ジュニアのシューズを履くしかないなど、道具一つ取っても、「女子」というカテゴリーが確立されていない現状がまだまだあります。

県サッカー界の女子に目を移すと、私が指導するチームが県外のチームと対戦した時などに特に強く感じるのは、「一つのボールに対する執着心」の不足です。熊本県は、小中学生とも、全国と比べても女子チームの数が少なく、普段から競争が少ないせいもあるかもしれませんが、感情を表に出す子が少なく、ともすると一生懸命さや熱心さが足りないように見えてしまいます。

プロリーグ開幕を契機に女子サッカーを夢の持てる競技に

県女子サッカーの裾野を広げるためには、小学生年代のチームを増やすことはもちろん、そうした子たちが長くサッカーを続けられる環境をつくるために、高校、大学、社会人チームの強化も必要だと思います。また、チーム数や競技人口を増やすのと同時、その子たちを指導する側にも、もっと女性を活用していくことが重要だと考えます。

県内では、まだまだ多くの女子チームで、男性が監督・コーチとして指導に当たっています。もちろん、長く女子を指導している方もいらっしゃいますが、やはり男子とは骨格も違いますし、女性特有の体調の変化などもあり、練習の内容や強度への配慮が男子以上に必要な時があります。そうした場合でも、同性の指導者であればその子の状態をより詳しく把握してあげることができ、結果としてケガなどのリスク軽減にもつながります。

今後は、プロリーグ「Weリーグ」も開幕し、女子サッカーへの関心も高まると思います。その中で、他のプロスポーツ同様、高額の年俵をもらうスター選手が登場すれば、「女子サッカーをやってみよう！」という子が増え、裾野も広がるのではないのでしょうか。



益城ルネサンス熊本FCコーチ
しまだ ゆきこ
島田佳由子さん

1979年、東京都生まれ。埼玉高校(現埼玉平成高校)卒業後、鈴与清水FC～妻沼毎日FC～ルネサンス熊本FC～益城ルネサンス熊本FCでプレーし、35歳で引退。2015年より益城ルネサンス熊本FCでコーチに就任し現在に至る。



チームで指導に当たる島田さん。教える上で大切にしているのは「一瞬一瞬の大切さ」と「仲間を大事にすること」

女子委員長コメント



女子選手を県内で育成・強化できる環境の整備を

熊本県サッカー協会
女子委員長
いわさき たまみ
岩崎 珠美さん

1995年に始まった「KFA女子(U-15)サッカーINくまもと」。昨年はコロナ禍と県南豪雨の影響で中止となりましたが、今年は7月に無事27回目の開催を終えました。当初は関東方面のチームの参加もありましたが、近年では九州内での参加希望が多く、毎年16チームが集っています。また同大会は、若い審判員の育成の場にもなっていて、選手と共に汗を流しています。過去にはここで経験を積み、国際審判員にまでなった方もいます。

同大会は高校進学前のU-15を対象としていますが、県サッカー界では、その世代の女子選手の県外流出が課題となっています。それを防ぐ方策の一つとして、6月に初めて保護者向けの説明会を実施し、県内高校の女子サッカー部の状況などをお話しました。今後もこうした機会を設け、一人でも多くの女子選手を県内で育成していければと考えています。

U-10やO-30以上など幅広い世代を巻き込み裾野拡大へ

さらに、10月には第1回のU-10大会を行います。これは、サッカー経験のない子どもたちにも参加してもらい、サッカーの楽しさに触れることを目的とした大会です。サッカーを通じた仲間づくりと、そこで喜びや悔しさを分かち合う素晴らしさを感じてほしいと思っています。そうした若い世代の育成に加え、かつてサッカーを経験したO-30、40、50の皆さんにも、「生涯スポーツ」として続けてもらうことで、より女子サッカーの裾野の広がりにつながると考えます。

熊本県
なでしこ
プロジェクト

NADESHIKO PROJECT



2022年開催の「いちご一会とちぎ国体」(栃木県)から、サッカー競技に新たに「少年女子」が創設されるのを受け、熊本県サッカー協会(KFA)では、U-12～15年代の育成・強化を目的とした「熊本県なでしこプロジェクト」を実施しています。同プロジェクトのチーフを務める4種委員会技術委員長の野元恒兵さんに、プロジェクトや県女子サッカーの現状などについて聞きました。

高い基準を設けて底上げを指導者や保護者との協力体制も重要

熊本県サッカー協会4種委員会 技術委員長
なでしこプロジェクト チーフ
のの こと へい
野元 恒兵さん

KFAでは、3年前から女子のトレセン兼スクール事業を行っていましたが、昨年から「熊本県なでしこプロジェクト」として、U-12～15世代の女子のさらなる育成・強化に取り組んでいます。

現在の熊本県の女子サッカーのレベルは、男子に比べて遅れを取っていると感じます。プロジェクトでは、敢えて高い基準を設定し、参加した選手たちをそのレベルまで引き上げていくことを重視しています。また、せっかいい素質を持った子が、高校進学で県外に流出するケースも少なくありません。そうした子たちが、県内に残って頑張ってくれるようにするためにも、県全体のレベルを上げる必要があります。

ここに来て、ようやくプロジェクトに参加している子どもたちにも「サッカーはこうやってやるもの」という“基本”が浸透しつつあります。ただ、U-12～15という限られた世代だけの育成・強化では、県全体のレベルアップは図れません。それよりも上の世代との連携、下の世代とのつながり作りなども行う必要があると感じています。加えて、ベースはあくまでも各チームでの強化なので、そこで指導に当たる監督・コーチや保護者の皆さんとも協力体制を築きながら、底上げを図っていききたいと思っています。



なでしこプロジェクトの参加メンバー

©2010 熊本県くまモン 撮影日:2021年6月26日

JFA ファミリーフットサルフェスティバル

「JFA ファミリーフットサルフェスティバル」は、日本サッカー協会が家族のコミュニケーションの場として、地域コミュニティでのスポーツ活動の機会提供を目指す取り組みです。現在はコロナ禍の影響を受け、感染状況を見ながらの開催となっていますが、気軽なサッカーとの出会いの場として成果を上げています。



このコーナーでは、県サッカー協会が主催・主管する県内のサッカー大会やイベントの様子を紹介します。

フットサルの裾野拡大のため 県内各地で年数回開催



熊本県サッカー協会
フットサル委員会事務局
ファミリーフットサル担当
鶴田 文彦さん

「JFAファミリーフットサルフェスティバル」は、JFAのサポートを受け、各都道府県サッカー協会が主催して実施しています。熊本県では、これまで年に7〜8回の頻度で県内の各フットサル場で開催してきました。ただ、昨年はコロナ禍の影響で3回の開催にとどまりました。しかし、今年は熊本県サッカー協会が設けた感染防止のガイドラインに沿って、例年通りの回数を開催する予定です。同フェスティバルは、子どもから大人まで、サッカー経験の有無に関わらず参加することができ、参加者にフットサルの魅力を感じてもらおうと、参加者として貴重な役割を果たしています。11人制のサッカーに比べ、フットサルは1チーム5人と人数が少ない分、フットサルに始められるため、こうした体験の場をきっかけに興味を持った人たちがすぐに競技者に移行することも珍しくありません。



過去に行われたフェスティバルの様子。毎回50〜100人の参加者があり、親子で楽しみながら徐々にボールに親しんでもらう内容になっています

ファミリーフットサルフェスティバル 開催施設

- EFK フットサルフィールド
- スキルアップフットサルパーク
- フットサルパーク熊本
- フットボールパーク御代志
- エボレパーク
- コスグリゾートフットサル場

また、フットサルには「一人一人がボールに触ったり、プレーに関わる機会が多い」「攻守の切り替えが早い」「メンバー交代が自由なので体力に自信がなくてもできる」などの特長があり、本格的なスポーツ経験がなくても十分に楽しむことができます。フェスティバルで行う試合を通じてそうした魅力を感じてもらい、フットサルの裾野の拡大につながると考えています。

今後の開催日程などは県サッカー協会のホームページや会場となる各施設のSNSなどで発信しますので、ぜひチェックしてください。

コロナ禍の中、万全の感染対策を講じて対面で開催

6月6日、一般社団法人熊本県サッカー協会の2021年度定時総会を、熊本城ホール3階・大会議室にて開催しました。昨年に引き続き、コロナ禍での総会となりましたが、今回は万全の感染対策を行った上で、2年ぶりに対面形式での開催となりました。また今回から、協会表彰式も同時に行うことになり、功労者と緒方健司賞受賞者が招かれました。

2021年度定時総会を開催

昨年の定時総会は、参加協会員と役員が別々の部屋に入り、リモート形式で行いましたが、今年は入場時の手指消毒、検温、会場でのソーシャルディスタンスの確保など、さまざまな感染対策を講じた上で、対面形式で実施。加えて、コロナ禍で昨年開催できなかった協会表彰式を、総会開会に先立って行いました。

開会の挨拶に立った前川隆道会長は、「コロナ禍の厳しい状況が続く先行きも不透明だが、JFAのガイドラインに沿った活動で誰もが安心して安全にサッカーに取り組めるように尽力してほしい」と要請。さらに、来年(2022年)8月オープン予定の熊本県フットボールセンター(仮称)についても言及。「未来を担う子どもたちにより良い環境を残すために必要不可欠な

施設。県内のサッカーファミリーの皆さんにも寄付・出資など、さまざまな形でご協力いただきたい」と呼び掛けました。

またこの日は、来賓としてJ3ロアソン熊本を運営する(株)アスリートクラブ熊本の永田社長も参加。「プロサッカーがようやく熊本に定着し、これからスポーツ文化として根付いていく大事な時期。協会との連携をさらに深めて、県民に愛されるチームを目指す」を挨拶しました。

事及び監事の選任、名誉会長並びに顧問等の承認「常任役員報酬の月額支給基準総額について」の4つの議題が諮られ、満場一致で原案通り承認されました。引き続き、2021年度の事業計画及び収支予算、同公益目的支出計画実施報告並びに監査報告が行われました。

議案の審議や報告事項を終えた後は、任期満了に伴って退任する役員と新任役員を紹介並びに挨拶がありました。さらに、2020年度の事業計画の大きな柱の一つであり、熊本地震からの復興のシンボルとして来夏、嘉島町に開設予定の熊本県フットボールセンター(仮称)についても、同センターの運営会社社長を務める県協会の松下涼太事務局長が報告。現在の進捗や今後の予定などを説明しました。

2020年度熊本県サッカー協会表彰式

熊本県サッカー協会 功労者

- 水口 浩介様
- 高橋 守様

写真左から水口様、前川会長、高橋様



緒方健司賞

- 山口 徹様
- 大石 七美様
- 井嶋 正樹様
- 荒木 直子様
- 宮原 一也様

写真左から大石様、山口様、前川会長、宮原様、荒木様(井嶋様は欠席)



▶ 昨年度から連携強化を図っているロアソン熊本の永田社長も来賓として挨拶



▲ さまざまな感染対策を行った上で、参加者と役員が対面して行った今年度の定時総会

▶ コロナ禍での安心安全な活動や来年オープン予定のフットボールセンターについて力強く語った前川会長

今年5月、女子1級審判員の山下良美さんが、女性として初めてJリーグ(J3)の試合で主審を担当しました。今回、熊本県で審判活動を始め、女子1級を取得した経歴を持つお2人に、審判を始めたいきっかけや上級資格取得までの苦勞、審判員としてのやりがい、今後の目標についてお話を聞きました。



審判 Referee

の仕事を通じて多くの人と繋がり、 広い世界を知るきっかけに

「上級審判になれば、全国に行ける。
それがモチベーションの一つでした」
〈小野田〉

「お2人が審判資格を取得した経緯は？」

中村 プレーヤーとして所属していたチームで帯同審判をすることにになり、4級資格を取ったのがきっかけです。

小野田 熊本に来てプレーしていたチームで審判資格を持っている人が少なく、「サッカー経験があるなら審判もできるね」と言われて取ったのが最初です。同じチームに、岩崎珠美さんという県内では誰もが知る女性審判員の方がいて、ずっと面倒を見てくださいました。いつも「頑張ったね」と言ってくれて批判や否定をしない方なので、私もつい調子に乗って頑張りました(笑)。認めてくれる人の存在って大きいと思います。

「選手としてプレーしていたときは、レフリーの姿はどう映っていましたか？」

中村 判定について「今のは違うよね？」という場面に遭遇したときに意識したことはありますが、それ以外はあまり意識していませんでした。

小野田 プレーヤーのときは、判定に不満があっても「レフリーがジャッジを間違えはうずな

い」と思っていました。いざ自分がやってみたら間違いもありますね。

「4級から始めて上級の資格を目指していくには、相応の覚悟や決意も必要だったと思います。上級を目指すモチベーションは何だったんでしょうか？」

中村 岩崎さんをはじめ、先輩の女性審判の方々と一緒にできることが楽しかったし、「審判でならもっと上のレベルを目指せる」と思ったこともモチベーションでした。小野田さん

も言われたように、「一緒にやるよ」という方がいて、孤独じゃなかったのは大きいですね。

小野田 選手として上り詰めるには、実力だけでなく環境も重要だと思います。仕事と両立しながらサッカーも頑張るとなると、年齢と共に厳しさが増す面

もあり。審判の場合先輩の方に混じって、普段自分が接しているよりも高いレベルのサッカーに触れたり、県外の方と話す機会があるので、昇級すればするほど「もっと広い世界

でやってみよう」という気持ちが出てきます。今思えば、上級の審判になれば九州に出ていける「全国に出ていける」というのが、モチベーションでした。

「上級資格取得の際に苦勞したことや、活動を続けていく上で大変なことは？」

中村 大学卒業後、2年ほどアルバイトで生活している間に2級を取りましたが、その後就職して天草在住になりました。天草には当時、「一緒に頑張ろう」と励ましあえる女性審判員が周りにおらず、トレーニングを

しているのが不安でした。また、2級、1級となると県外の試合を割り当てられることが増えるため、会場への長距離移動が大変でした。隣県での試合に行くために、前日に実家に泊って早朝から出て行ったこともあります。四国で行われる試合を担当した時は、大分からのフェリーに船泊して早朝に現地に到着し、試合を裁いてまたすぐ帰るということもあり。女子1級の場合、旅費は支給されませんが、移動の大きさはありますね。



おのだ いさこ
小野田 伊佐子さん

1983年3月13日生まれ。静岡県出身。小学3年生の時にサッカーを始め、岐阜大学卒業後、就職を機に熊本へ。熊本市内の女子チームに所属していた2007年に4級資格を取得。2015年に女子1級資格を取得後、なでしこリーグなどを担当。2017年から地元静岡に戻り、審判活動を継続中。2019年4月からは静岡県サッカー協会審判委員会の女子委員長として、普及、育成事業にも関わる。

「女性審判員ならではの大変さを感じたことはありましたか？」

中村 妊娠・出産を経験すると、「こんなにヨロヨロになるんだ」というくらい全身の筋肉が落ちてしまっ、出産前の自分のギャップに苦しみました。そこから元の状態まで戻す時の気持ちの持っていく方がとても大変で、私の場合は7年ほど休んでいます。そのうち、「なぜ審判活動をやりたかったのか」ということも考え始めました。それまでは「自分がやりたいから」という思いだけで続けていきましたが、それだけではやれないことにも気づき、悩んでいた時期もありました。出産を経て審判員に復帰されている方からは、「思い切った転職した」という話を聞くことも……。もちろん、「周囲のサポートがあれば」というのは簡単ですが、実際には難しいのかなと。ただ最近、WEリーグ・ジェフ

千葉レディースの選手が妊娠したというプレスリリースが出た際に、「チームとして彼女を支えていきます」というチームのコメントもあり、スポーツ界もそうした方向に進んでいるんだなと感じるところはありますね。

「男性審判員以上に、家族や周囲の理解とサポートが欠かせないようですね。」

中村 以前は、男性の社会人の試合などを担当すると、「えっ、女性の審判!？」という雰囲気がありました。当時に比べて、女性審判員がメディアに取り上げられる機会も増え、認知度は上がってきたと思いますが、それでもまだ男性の審判員のようなプロフェッショナルなイメージはなくて、生活していくには厳しいのが現状です。大きな大会では1カ月近く拘束されますが、その間、仕事は休まなければならぬのに保証はないので、休みやすい職場でなければ活動が続きにくいという課題もあります。また、自分が子どもを持つて気になるようになったのは、試合会場では(女子でも)普通に屋外で着替えたりしていることでも、幕を張ったテントが一つ用意されているだけでも安心。そうした配慮があれば、嫌な思いをせずに続けやすいのかなと思いますね。

小野田 審判仲間の皆さんは、割と男女の区別なく接してくださる方が多く、やりにくさを感じたことはありません。ただ、担当する試合のチームから、「女性だからしっかり判定できないだろう」という、バイアスのあった見方をされて悔しい思いをしたことはあります。男性の中には「女性が審判をしているから文句を言っているダメ」という人もいましたが、審判への文句は審判の性別に関係なくダメ(笑)。私は、選手に判定について文句を言われた時は、女性審判員だからではなくて審判員としての能力が足りないからだと捉えたいんです。女性だからとひとくくりされるのは、やはり悔しいですね。

「そうした経験もありながら、それでも審判員にやりがいを感じるのには？」

中村 最初に小野田さんもおっしゃっていたように、広い世界に行けることですね。審判員を始めて、県外の方とつながり、さまざまな繋がりができたり、さまざまな立場の方の多様な考えに触れたりして、自分が高まる場所ができました。プライベートと仕事以外にも居場所ができるといのが、自分にとってプラスになっていきたいと思います。

「サードブレイスのな感じですね。」

中村 そうですね。職場や家庭とは違う自分を表現できて、周りの方もそう扱ってくれる場所です。

小野田 私が今も審判員を続けられている要因も、そういうところにあると思います。好きなサッカーでたくさんの人と関わ

りを持ち、その方々からさまざまな良い影響を受けることもあります。また、私の場合は審判員としての活動が逃げ場になっっている部分もあります。仕事でうまくいかないことがあっても、「週末には試合があるから、しっかりと休んで頑張ろう」、逆に

「最後に、今後の目標を聞かせてください。」

中村 私は現在、活動休止中なので、今後どうするかをしっかりと考えたいと思います。以前と全く同じことはできないかもしれませんが、いろんな道があると思うので、それも含めて家族と話し合い、決断できればと思います。

小野田 9月に始まるWEリーグで「主審をしたい」と言えればいいのですが、それは将来の目標として持ち続け、現実的には1日でも長く今のカテゴリーで審判を続けられるだけの実力を維持することが最大の目標です。また、上のカテゴリーの試合を担当できる審判員だと認めてもらえることも自体も支えになるので、長く続けていつか中村さんが復帰した時には、熊本と一緒に試合を担当したいですね。中村 その時はぜひ一緒にやりましょう!

「プライベートと仕事以外の居場所。それが審判活動の魅力です」
〈中村〉

なむら なおみ
中村 奈緒美さん

1983年12月10日生まれ。宇土市出身。宇土鶴城中女子サッカー部を経て、FC宇城(のちのエスプレッソ熊本)で選手としてプレー。大学時代にチーム全員で4級審判資格を取得したのを機に、審判員としての活動を開始。2012年に女子1級審判員へ昇級し、なでしこリーグや国体、各種全国大会などを担当。出産・育児のため、2014年から活動休止中。



県協会所属チーム紹介

Pick-up! Football Family

Vol.14

このコーナーでは、熊本県サッカー協会に所属しているチームの中から、毎号紹介します。今後紹介してほしいチームも募集しています(自薦・他薦を問いません)。

「生涯現役、親睦第一、勝敗第二」を掲げるシニアカテゴリーの先駆けクラブ



- 1 練習会には常時30~40人が参加。基礎練習の後でゲーム形式に取り組み、出場予定の大会などに備える
- 2 ピッチの設営も参加者自らメジャーを使って計測
- 3 シニアといえど遠慮は一切なし。体をぶつけ、激しいボールの奪い合いを展開
- 4 若い頃のように思い通りに体が動かなくても、プレーしている皆さんの表情は楽しそう
- 5 作戦ボードには「声を出して、助け合って守り、攻める」との言葉が

60歳以上のメンバーで構成される熊本オールドキッカーズは、熊本県のサッカー界の発展に大きな足跡を残した故・緒方健司氏をはじめ、当時の「西日本OBサッカー連盟」で活躍していた方々を中心に1994年に誕生したクラブです。シニア世代へのサッカーの普及・拡大を目的に、「生涯現役として健康でサッカーを楽しむこと」をモットーに活動を続け、まもなく創立30年を迎えます。

60歳以上のV(ベテラン)、70歳以上のR(ロイヤル)、75歳以上のSR(スーパーロイヤル)と3つのカテゴリーがあり、それぞれの年代ごとに行われる各種大会への出場や、定期的な練習会を通じて親睦を深めています。2021年現在、74名の会員が在籍。週一回・約3時間の練習会には、40名前後が参加して汗を流します。

若い頃に九州社会人リーグ等で活躍した選手もいますが、中には60歳を過ぎてからボールを蹴り始めたというメンバーも。競技レベルに関係なくサッカーを楽しんでいる様子がうかがえます。

取材日の練習参加者で最年長は、1937年生まれて現在84歳の中村忠士さん。サッカー部に所属していた熊本高校を卒業以来、長いブランクを経て63歳の時に現役復帰。「みんなでワイワイ、広いピッチを走り回るだけでも楽しい」と、フットボールライフを満喫しています。

「チームの活動は週1回程度ですが、この日に備えてそれぞれが自宅で体幹トレーニングなどに取り組んでいると思います。ピッチの中でも外でも、活動を通して仲間たちと語らえるのも魅力」と、現会長の森本貞男さん。新規会員も随時募集中で、女性も年齢問わず歓迎のこと。サッカーへの熱い思いを原動力に、これからも精力的な活動を続けていきます。

熊本 オールドキッカーズ

シニア

- 設立 / 1994年7月
- 代表 / 森本貞男
- 選手数 / 74名

(チーム沿革)

- 2016** (平成29年) KYFA第1回九州O-70サッカー大会優勝
第4回SR(O-75)全域大会出場
ねんりんピック長崎2016出場
2016九州シニア(O-70)サッカーフェスティバル優勝
- 2017** (平成30年) KYFA第2回九州O-70サッカー大会優勝
全国シニア(O-70)サッカーフェスティバル3位
ねんりんピック秋田2017出場
- 2018** (平成31年) KYFA第3回九州O-70サッカー大会準優勝
- 2019** (令和元年) 第13回全日本O-70サッカーオープン大会出場
第2回シニア(70歳以上)ワールドカップin大阪大会10位
ねんりんピック紀の国わかやま2019出場
- 2020** (令和2年) KYFA第5回九州O-70サッカー大会優勝
- 2021** (令和3年) KYFA第6回九州O-70サッカー大会優勝



70歳以上はシルバー、80歳以上はゴールドなど、年齢によって「カラーパンツ」が贈呈される仕組みがユニーク



活動の様子はホームページ(<http://keoke.web.fc2.com>)で随時更新中。

熊本サッカー今昔物語

(第二回)

設立から70年以上の歴史を持つ熊本県サッカー協会。その歴史を振り返るコラムの第2回は、河田信之副会長が担当。熊本でどのようにサッカーが根付き、実力を蓄えていったのかを振り返ります。

底辺拡大と競技力向上対策の変遷

熊本県サッカー協会 副会長 河田 信之

スポーツの祭典、オリンピック東京大会が、新型コロナウイルス禍で史上初の1年延期となり、無観客等異例の方法で開催されました。メダルラッシュの中で、サッカーも健闘したもののメダル獲得には至りませんでした。ここに至るまでの日本サッカーの発展は、1964年に開催された前回の東京五輪で、日本代表がアルゼンチンに勝利するなど、ベスト8入りを果たしたことから始まりました。翌年、日本サッカーの強化、指導者養成等の礎を築き、日本サッカーの父と称されるレッドマール・クラマーコーチの提案で日本サッカーリーグがスタート。実業団チーム8チームが切磋琢磨しながら、競技力向上に多大な成果を発揮しました。1968年のメキシコ五輪では、その強化が実り、見事銅メダルを獲得。日本代表のオリンピックでの活躍が、サッカーの底辺拡大に多大な影響を与えたといっても過言ではないでしょう。

指導員の有資格者は千人超 県サッカーのレベルアップに貢献

その後、1998年には、日本サッカー協会が各種指導者養成講習会の講師を養成するJFAインストラクター養成制度を導入。当初は、公認準指導員(現C級)および公認少年少女サッカー指導員(現D級)養成講習会の講師として、本県でもA級・B級コーチ有資格者のうち、私たちを含めた数名が、日本サッカー協会技術委員スタッフの指導の下インストラクター資格を取得しました。

これまで歴代技術委員長をチーフに、インストラクターが講師となり、C級・D級コーチおよびキッズリーダーの養成講習会を開催。有資格指導者登録も1,000人を超え、県内全域で活動しています。現在では、地域間の格差も解消され、県全体のレベルアップにもつながっています。

東京、メキシコ五輪での活躍で 県内の競技人口も増加

当時の県サッカー界は、まだ競技人口も少なく、高校のサッカー部も県内に20チームほどでしたが、東京、メキシコ両五輪以降、次第に増加していきました。さらに、当時県協会理事長を務めていた故緒方健司氏が、1965年に九州初の少年・少女サッカーチームを発足させ、翌年には実業団、大学、クラブチームなど16チームが参加する3部制の熊本県サッカーリーグを発足させるなど、底辺拡大に大きく貢献されました。これを契機に、県下一円に中小高校、大学及び社会人までの各カテゴリーのチームが着実に増え、県サッカー界の底辺拡大につながりました。

競技人口が増えて底辺が拡大すると、次の段階として選手の資質や競技力の向上を図っていく必要があると同時に、指導者の育成・指導も重要になりました。1970年には、日本サッカー協会が初のコーチングスクール現A級コーチゼネラルが開講され、本県から第2期生として遠山和美氏、第6期生として私、

結ぶに、これまでサッカー界の発展に貢献された関係各位並びにサッカーファミリーの皆様にご敬意を表し、心から感謝申し上げます。近年、サッカー人口は減少傾向にありますが、夢を力に魅力あるサッカーに情熱を傾け、さらなるサッカー界発展に貢献しなければと痛感しております。今後ともなお一層のご指導ご支援のほどよろしくお願い致します。

参考文献「熊本県サッカー協会60周年記念誌「蹴夢」

熊本県 フットボールセンター (仮称)

INFORMATION
—インフォメーション—

前号の特集でもお伝えした通り、2022年8月の完成を目指す「熊本県フットボールセンター(仮称)」(嘉島町の建設がスタートしました。KFA NEWSでは、今後も同センターに関する情報やお知らせを、毎号お伝えしていきます。県サッカーの強化育成の新拠点となるだけでなく、地域の活性化やスポーツ文化の発信拠点としても注目を集める「熊本県フットボールセンター(仮称)」を、サッカーファミリーの皆さんと“ともに作りましょう!”。

寄付の途中報告とお願い

今年3月の嘉島町とのセンター建設に関する共同記者会見後、当協会の各種委員会総会において、プロジェクト概要の説明や建設費の一部について寄付・投資を募ることなどを、前川会長をはじめ副会長、協会役員から皆様にご案内させていただきました。

おかげさまで、呼び掛けに対して県内外から多くのご賛同をいただき、寄付額も徐々に増えています。県サッカー界の強化育成拠点の建設に向け、皆様のさらなるご支援とご協力をお願い致します。

センター建設への期待の表れ 県内外から多くの寄付が寄せられる

寄付額(7月末現在)

約3,674,000円 / 84件

寄付の方法

1)クラウドファンディングプラットフォームを利用する

<https://www.glocal-cf.com/>
または右記のQRコードよりお申し込みいただけます。



2)ゆうちょ銀行を利用する

お近くの郵便局で、窓口を設置してある「払込取扱票」郵便振替払金領込請求書兼受領証をご利用の上、お振込みいただけます。

- ゆうちょ銀行振込…………… 01790-4-152698
- 他行振込…………… 一七九店 当座 0152698
口座名義 / 一般社団法人熊本県サッカー協会
カナ / シヤ) イッパンシヤダンホウジンクマモトケン
サッカーキョウカイ

1口あたりの寄付金額

協会登録チーム

……10,000円 / 1口(芳名板掲載: 30,000円以上)

協会登録選手、指導者、審判員

……1,000円 / 1口(芳名板掲載: 10,000円以上)

一般(企業)

……10,000円 / 1口(芳名板掲載: 50,000円以上)

一般(個人)

……1,000円 / 1口(芳名板掲載: 20,000円以上)

※()内の金額以上のご寄付をいただいた場合、センター内に設置予定のネームプレート(芳名板)に、お名前(またはチーム名、企業名)の掲載を致します。お振込みの際に掲載希望のネーム(アルファベット20文字以内)を記載してください[寄付方法1の場合は「備考欄」、寄付方法2の場合は「通信欄」]。

県出身のプロ選手からも応援の声が続々!

「熊本県フットボールセンター(仮称)」の建設に当たっては、県出身のプロ選手からも多くの応援コメントをいただいています。その中から、植田直通選手(ニーム・オリンピック / 仏2部)、住永楽夢選手(AC長野パルセイロ・レディース)のコメントを紹介します。

僕は小さい頃から土のピッチでサッカーを始め、高校まで日々土のピッチで練習と試合をしていました。高校生になり日本代表に呼ばれ、代表活動に行くにユース出身の選手が大半で、どれだけ環境の差があるのかを実感してきました。日々恵まれた環境で練習しているユースなどの選手を羨ましく思う時期もありました。

ただし、環境が良いから上手くなるとは限りませんが、出来るだけ今の子どもたちにトップレベルの環境で練習をして欲しいと思います。熊本県を日本のサッカー王国に。これからの未来ある子どもたちのためにご協力よろしくお願いします。



植田 直通選手
(ニーム・オリンピック)



住永 楽夢選手
(AC長野パルセイロ・レディース)

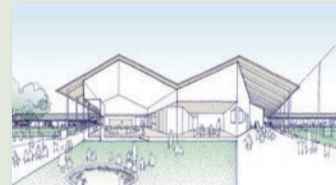
私の地元である熊本の県サッカー協会が中心となって、フットボールセンターの建設を進めています。サッカーの技術が向上したり、もっともっと多くの方にサッカーに触れて楽しんでいただく機会を増やすには、快適にサッカーに取り組める環境を整えることが大切だと思います。

地元、熊本県のサッカーのさらなる発展のためにも、次世代の子ども達のためにも、フットボールセンター建設への寄付に、ぜひご協力お願い致します。

恵まれた環境下での保育 地域や多世代との交流も魅力

2022年4月開園(予定)の保育園児募集

熊本県フットボールセンター(仮称)の開業に先立ち、2022年4月に同センター内に開園予定の企業主導型保育園では、9月より園児の募集を開始します。企業主導型保育園は、待機児童問題を解決するため2016年に始まった政府の新制度「企業主導型保育事業」によって開設された保育園です。保育園と利用提携をした企業に勤める方のお子さまをお預かりする「企業枠」が優先ですが、一般のお子さまをお預かりする「地域枠」も設けています。保育園についての詳しい情報は、熊本県サッカー協会ホームページ内の「フットボールセンター」のページでもご確認いただけます。入園について詳しく知りたい方は、問合せ先までご連絡ください。



【保育目標】

多様な実体験環境の提供によるやさしい心、強い心、たくましい体、自ら生きる力の育成

1. ねばり強い子ども
2. すべてのものに思いやりをもてる子ども
3. 食を大切にすることも

■募集内容

対象: 3~5歳児
開園日: 月~土曜 / 7時~19時
定員: 30名

■問合せ先

委託事業社: 社会福祉法人くすの実福祉会
くすの実こども園
担当: 熊本県フットボールセンター
保育園担当者 ☎096-338-0371

グラウンドの造成に続き、建物の建設工事もいよいよスタート

建設工事の進捗状況

「熊本県フットボールセンター(仮称)」の建設予定地である嘉島町下六嘉の嘉島町総合運動公園の隣接地では、現在、グラウンドの造成工事が行われています。また、間もなく管理棟やなど保育園などの建設も本格化します。来夏の開設に向けて、少しずつ“カタチ”を現わしていく同センターにご注目ください!



上空から見た建設予定の様子
(2022年6月撮影)と完成予想図



センター開設に向けたPRや、寄付・投資募集の呼び掛け活発に

活動状況

現在、熊本県サッカー協会と「熊本県フットボールセンター(仮称)」の管理・運営を担う(株)熊本フットボールセンターでは、同センター開設に向け、施設自体のPRだけでなく、建設資金調達のための寄付・投資の呼び掛けやロアッソ熊本の試合会場でのチラシ配布など、さまざまな活動を随時展開しています。これまでの活動と、今後の活動予定をお知らせ致します。

応援ファンド説明会

- 第1回 5月30日 / web説明会
- 第2回 6月18日 / 説明会@びぶれすイノベーションスタジオ
- 第3回 6月19日 / 説明会@びぶれすイノベーションスタジオ
- 第4回 8月22日 / web説明会
- 第5回 9月5日 / 説明会@びぶれすイノベーションスタジオ

情報交換会

- 第1回 7月14日 / オンラインにて開催

チラシ配布

- 第1回 4月25日 / vsヴァンラーレ八戸@えがお健康スタジアム
- 第2回 9月4日 / vsFC今治@えがお健康スタジアム



その他の選手のコメントや
応援動画はコチラ!



<https://kumamoto-fa.net/footballcenter/>

※各選手の所属チームは2021年6月現在のものです

スタジアムで ロアッソ熊本を応援しよう!

J3 ロアッソ熊本は、現在4位(8月15日現在)。リーグもいよいよ終盤戦、昇格争いも佳境に入ります。残された試合で、選手たちが最大限の力を発揮できるよう、私たちもスタジアムで力いっぱい拍手と、心の中での大きな声援を送りましょう!

2021明治安田生命 J3リーグ / ロアッソ熊本ホームゲーム日程

節	日程	対戦相手	試合会場
第20節	9月26日(日) 14:00開始	vs 福島ユナイテッドFC	えがお健康スタジアム
第21節	10月 3日(日) 19:00開始	vs 藤枝MYFC	えがお健康スタジアム
第24節	10月24日(日) 14:00開始	vs カマタマーレ讃岐	えがお健康スタジアム
第27節	11月14日(日) 14:00開始	vs カターレ富山	えがお健康スタジアム
第28節	11月21日(日) 13:10開始	vs Y.S.C.C.横浜	えがお健康スタジアム
第30節	12月 5日(日) 14:00開始	vs FC岐阜	えがお健康スタジアム

■試合日程・チケットに関する詳しい情報はロアッソ熊本公式HPをチェック!

<https://roasso-k.com/>



Result

各カテゴリー大会結果報告

県サッカー協会の各カテゴリーの試合結果をお知らせします。

県内大会・県予選

〈1種 社会人〉

KFA 第57回全国社会人サッカー選手権大会 熊本県予選

日程：2021/4/18~6/13
会場：八代運動公園 他
結果：優勝/嘉島サッカークラブ
準優勝/イロindel熊本FC

〈1種 学生〉

KFA 第45回熊本地区高専サッカー大会

日程：2021/6/26
会場：熊本高専八代キャンパスグラウンド
結果：優勝/熊本高専八代キャンパス

〈2種〉

令和3年度熊本県高等学校総合体育大会 サッカー競技(女子)

日程：2021/5/22~6/2
会場：水前寺陸上競技場ほか
結果：優勝/秀岳館高等学校
準優勝/東海大学付属熊本星翔高等学校
第3位/ルーテル学院高等学校、慶誠高等学校

令和3年度熊本県高等学校総合体育大会 サッカー競技(男子)

日程：2021/5/22~6/2
会場：水前寺陸上競技場ほか
結果：優勝/大津高等学校
準優勝/秀岳館高等学校
第3位/熊本学園大付属高等学校、慶誠高等学校

〈3種〉

2021年度 熊本県中学校総合体育大会サッカー競技

日程：2021/7/24~26
会場：熊本県民総合運動公園補助競技場 他
結果：優勝/ルーテル学院中学校
準優勝/託麻中学校
第3位/熊本城南中学校、小川中学校

KFA 第27回女子(U-15)サッカー-INくまもと supported by DAIHATSU 熊本ダイハツ販売

日程：2021/7/17~18
会場：日奈久ドリームランド「シー・湯・遊」多目的広場A・B
結果：優勝/日置シーガールズFC(鹿児島)
準優勝/HKSC リンドーゼ霧島(鹿児島)
第3位/モゼーラ鹿児島(鹿児島)

〈4種〉

第47回熊日学童オリンピックサッカー競技大会

日程：2021/6/5~20
会場：熊本県営八代運動公園陸上競技場 他
結果：優勝/ソレッソ熊本U-12V
準優勝/FC.Ants U-12
第3位/FC Wings 熊本、プレイズ熊本ジュニア

〈女子〉

KYFA 第33回九州なでしこサッカー大会 熊本県大会

日程：2021/4/3~4
会場：熊本県民総合運動公園スポーツ広場
結果：優勝/秀岳館高等学校
準優勝/熊本ユナイテッドSC
第3位/益城ルネサンス熊本FCジュニア

〈フットサル〉

KFA 第24回熊本県フットサルリーグ

日程：2020/6~2021/3
会場：ウイングまつばせ、大矢野総合体育館 他
結果：1部 優勝/FORZA B.B.、準優勝/BTT
2部 優勝/OHANA、準優勝/熊本学園大学フットサル部

JFA 第15回全日本大学フットサル大会 熊本県大会

日程：2021/5/30
会場：フットボールパーク御代志
結果：優勝/東海大学九州フットサル部
準優勝/熊本学園大学フットサル部

大会結果、8ページへ続きます➡



→大会結果、7ページからの続きです

**JFA 第8回全日本U-18フットサル選手権大会
熊本県大会**

日程：2021/6/6
会場：国府高校体育館
結果：優勝/エンフレンテ熊本フットサルU-18
準優勝/第一高等学校

**JFA 第16回全日本ビーチサッカー大会
熊本県大会**

日程：2021/7/3
会場：エボレパーク
結果：優勝/アヴェルダージ熊本BS
準優勝/なかよし会
第3位/エスターテ芦北

**JFA バーモントカップ
第31回全日本U-12フットサル選手権熊本県大会**

日程：2021/7/4
会場：大矢野総合体育館
結果：優勝/アズリーノ熊本
準優勝/バレイアサッカークラブU-12[azul]

九州大会

(女子)

KYFA 第33回九州なでしこサッカー大会

日程：2021/5/8~9
会場：宮崎県総合運動公園
結果：優勝/東海大学付属福岡高等学校(福岡)
(秀岳館高等学校：決勝戦敗退)

(シニア)

KYFA 第6回九州O-70サッカー大会

日程：2021/4/9~10
会場：阿蘇市農業公園あびか多目的グラウンド
結果：優勝/熊本オールドキッカーズ
準優勝/福岡六十雀フットボール倶楽部
第3位/宮崎ドリームFC

(フットサル)

KYFA 第8回九州U-18フットサル大会

日程：2021/6/16~17
会場：佐土原体育館(宮崎)
結果：Aパート優勝/日南学園高等学校(宮崎)
Bパート優勝/桜ヶ丘フットサルクラブ(鹿児島)

KYFA 第15回九州大学フットサル大会

日程：2021/7/10~11
会場：SAGAプラザ総合体育館(佐賀)
結果：優勝/長崎大学フットサル部FORZA(長崎)
準優勝/鹿児島大学フットサルクラブZee(鹿児島)

KYFA 第16回九州ビーチサッカー大会2021

日程：2021/7/31~8/1
会場：エボレパーク(熊本)
結果：優勝/アヴェルダージ熊本BS(熊本)、
ラソアペーゴ北九州(福岡)
第3位/ソーマブライア沖縄(沖縄)

トレメシ

Vol.14

アスリートのための「トレーニング食(めし)」レシピ

このコーナーでは、サッカープレーヤーをはじめ、アスリートのパフォーマンス向上に欠かせない栄養たっぷりのレシピを紹介します。ぜひお試しください!



夏の炎天下での練習をようやく乗り切ったと思ったのも束の間。さあ、これから体のキレも増してくる秋と思いきや、「夏の疲れが抜けずに調子が上がらない」ということはありませんか? 夏バテを引きずらず、いち早く調子を取り戻すためにも、日ごろから玄米、ブロッコリー、鮭など、免疫力アップや疲労回復に効果的な食材をたっぷり摂りましょう!

渡邊 まみさん/食育料理研究家、アスリートフードマイスター
熊本を拠点に大分でも料理教室の講師として活躍する傍ら、熊本県民テレビ「てれびた」にも出演中。現在、大学生の長男はサッカーをしているため、アスリートの食事にも精通。Instagram (mamipan358) で情報発信中。

1 玄米パスタで韓国冷麺風



■材料(2人分)
玄米パスタ.....2人分(約200g)
《スープ》
水.....300cc | 塩こうじ...大さじ2~3
レモン汁...大さじ1/2 | 醤油.....大さじ1
きび砂糖...大さじ1/2 | ごま油.....大さじ1/2
酢.....大さじ1
《トッピング》
鶏ハム、キムチ、ゆで卵、みょうが、ショウガ、
いりごま、きざみのり、ネギ、大葉などをお好みで

- [作り方]
- ① スープに使う水はあらかじめ冷やしておく。
 - ② スープの材料を合わせ、①の水と混ぜ合わせて冷やしておく。
 - ③ 玄米パスタを茹でる(1ℓほどの水を沸騰させ、パスタ麺を約1分30秒~2分茹でる)
 - ④ パスタが茹で上がったなら、ザルに移して素早く水洗いする。
 - ⑤ 玄米パスタにお好みでトッピングを乗せて、冷やしておいた②のスープをかけて完成!

玄米は、白米よりもビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、人が健康を保つ上で必要な栄養素のほとんどを摂取できるので、「完全栄養食」とも呼ばれます。

2 サーモンのクリームスープ



■材料(2人分)
生鮭.....1切れ | しめじ.....1/2パック
玉ねぎ.....1/2玉 | ブロッコリー.....1/2株
にんじん.....1/4本 | ジャがいも.....1/2個
塩こうじ...大さじ1・1/2 | バター.....大さじ1
玄米粉.....大さじ1 | 水.....100cc
豆乳.....150cc | オリーブオイル...大さじ1
ブラックペッパー...少々 | 塩.....少々

- [作り方]
- ① 鮭は一口大に切り、塩こうじ(大さじ1)・玄米粉の順でまぶす。野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にバターを入れて①を焼き、皿に取り出す。
 - ③ 同じ鍋にオリーブオイルをひき、中火で野菜を炒める。さらに塩こうじ(大さじ1/2)と水を加えて、野菜が柔らかくなるまでフタをして煮る。
 - ④ 豆乳を加えて鮭を戻し入れ、ブラックペッパーと塩で味を調える。
 - ⑤ お好みでパセリをちらして出来上がり!

ブロッコリーや鮭に含まれるアスタキサンチンは、強い抗酸化力があるので、免疫力アップや疲労回復にピッタリ!

「KFA NEWS」は、ここで手に入れよう!

「KFA NEWS」は、サッカー協会員以外の一般の方でも手にいれることができます。事務局にお越しいただくか、下記URLからダウンロードできます。

<http://kumamoto-fa.net/about/news/>

右記QRコードからもアクセスできます→

編/集/後/記

新型コロナウイルス感染拡大の影響により昨年度は中止になっていた大会も、本年度は無事開催され、各カテゴリーで白熱した試合が繰り広げられています。スポーツも徐々に本来の姿に戻りつつありますが、まだまだ予断を許さない状況でもあります。無観客で開催された大会などは、保護者の方は離れた場所から祈る思いで静かに応援していました。こうした状況の中でわが子を送り出し、精一杯プレーをする選手たちを陰で支える保護者の姿は、コロナ過で沈んだ気持ちに光を与える力があると改めて感じました。(富田)

昨年は、コロナ感染予防の観点から1種社会人はリーグを中止しました。その後、徐々に感染予防のガイドラインが示され、各カテゴリーで対策を講じながら大会が開催されるようになり、グラウンドに選手たちの激しいプレーと笑顔が戻りつつあります。今年は、社会人も感染予防対策を遵守しながら各リーグを開催していきます。サッカーを楽しむ皆様が、何も気にせずプレーできる日が一日も早く戻ることを願っています。(稲津)