



# りんく

## 小美玉スポーツ新聞

FREE!

### 第35号

「りんく」は、スポーツを通して、**笑顔と喜び**の輪を広げ、魅力ある街づくりに貢献していくことを目的に発行している、**小美玉地域限定**のご当地スポーツ新聞です。

編集・発行：NPO法人小美玉スポーツクラブ 2021年10月31日発行

いきなりチームに入るのはなあ…

初心者なので基礎から教わりたい!

女の子だけで楽しくわいわい練習したい!

自分に合うかわからないからお試して少しやってみたい

はじめてサッカーをやるならココ!

ボールをけるってのいい!!



## 11月18日(木) 17:00~18:15 @タスパジャパンミートパーク

# 女子サッカー教室 へあそびに来てね!

毎週木曜日タスパジャパンミートパークの多目的広場で元気に活動しています!参加者もコーチも女の子だけのサッカー教室★基礎の練習がメインであとは楽しくボールを追いかけます。大学・社会人とサッカーを続けて来たはるかコーチがおもしろいので丁寧に教えてくれます!サッカーを始める入口の教室です。試合に出たい子は近隣のチームをご紹介します。中学生になってもサッカーを続けたい子は小美玉フットボールアカデミー(中学生)の練習に参加することも可能です。もちろん週に1回のサッカー教室だけ楽しんでいる子もいます!!!

お申込み

NPO法人小美玉スポーツクラブ 【メール】 school@omitama-sports.com 【電話】 0299-56-7791 (平日9:00-16:00)

- 締切 -

11/16(火)

①参加されるお子様のお名前 ②学年 ③連絡先を明記の上、上記のメールまたは電話へお申し込みください。

参加された方へは当日女子サッカー教室のご案内をさせていただきます。小美玉スポーツクラブへご入会いただくと毎週木曜日に継続してご参加いただけます。(年会費1000円・月会費2200円)必要な道具は一切ありません! 11/18は参加費無料!



## スポーツで輝く未来を!

vol.1

### 田山 駿 選手

この先スポーツの道に進みたいと考えている人たちの道しるべ

#### PROFILE - syun tayama (21) -

(旧) 玉里北小学校

兄の影響で野球を始める玉里少年野球クラブに所属

玉里中学校

土浦霞ヶ浦ボーイズへ入団投手として、**全国大会**へ出場

春日部共栄高校 (埼玉)

スカウトを受け特待生入学3年で**主将**をつとめる

仙台大学 (宮城)

特待生入学 現在大学3年生 仙台六大学野球リーグ

#### 一番上達したのは、中学時代



- 一番上達したと思う時期は? …技術的な面で言うと、中学時代です。とにかく練習量が多かったけど、中学生で培ったものが、その先の野球人生に生きてきたと感じています。
- どんなことに取り組んだ? …ピッチャーだったので、自分の投球を動画に撮り、フォームの確認や振り返ることはしていました。
- 小中学生へのアドバイスを …今はネットで練習メニューや上手な選手のプレーが見られるので、いろいろなものを見ると良いと思います!

人生の半分以上を野球に捧げた野球青年にこれまでを振り返っていただきました

#### 高校時代は厳しい寮生活や練習で、精神的に強くなった



どんな寮生活だった? …上下関係が厳しく、部屋割りは学年バラバラでした。食事トレーニングで就寝前は携帯も禁止だったのでとても辛かった思い出があります。ただ、好きなマンガを読んだり、仲間と何でもないことで笑い合ったり、仲間がいたので、楽しく過ごせました。

精神面で成長したきっかけは? …2年生の秋に甲子園予選で負けたあとにレギュラーから外されました。監督の指示に従うだけで、しばらく何も出来ないモヤモヤした時期がありました。その時に自分には何が足りなくて、今何をしなければいけないのか? 自分に目を向けることが出来たのが大きかったと思います。空いた時間で足りない練習に取り組み、少しずつ監督やスタッフの信頼を取り戻すことができました。メンタルが強くなったなと笑

#### 現在は大学野球 今後は指導者の道も

大学に入ってからの野球は、戦術など細かいことを話し合える仲間が多いので、中高のときはまだ違った楽しさがあります。大学卒業後は、高校の教員免許(保健体育)を取得して、いずれは甲子園を目指す子どもたちに野球を教えたい。もしくは社会人チームで野球を続けることも考えています。

#### 「自分からリーダーに立候補するタイプではない」

という田山選手。体育祭の応援団や部のキャプテンになんとか、自然と周りから推薦される。そんな人柄が野球への取り組みや考え方に現れているのかもしれない。





# 総合型地域スポーツクラブ 「小美玉スポーツクラブ」

## TAMARI AQUA SCHOOL 2021



毎年恒例玉里海洋センターでのプールイベントを7～8月で実施しました。今年はコロナの影響で全日程を実施することが出来ませんでした(涙) プール教室は60名・カヌー

教室は30名の小学生が参加してくれました。短時間で集中して練習に取り組む姿はまるでちびっこアスリート。カヌー教室には毎年参加してくれるベテラン選手も増えてきました。コーチも交えてのガチンコカヌーレースは白熱です！パドルさばきが、なかなか様になってきました。初めて体験した子は夏の良い思い出になったかな？また、水泳教室は1日だけですが、初のキッズクラスを実施しました。年中さんと年長さん、鼻に水が入っても泣かずにがんばって全員が最後まで参加出来ました◎来年はパタ足までマスターしてもらえよう！



今年度の目玉イベントであったペットボトルいかだをつくり、お宝探しをするペットボトルいかだチャレンジはプールの臨時休館と重なってしまい、残念ながら実施できませんでした。またどこかで機会を作りたいと思いますので、興味のある方はぜひご参加ください★

## 各種教室のご案内

### おとな ポップピラティス教室



【曜日】毎週水曜日  
【時間】10:00-11:15  
【場所】タスバ2F  
【対象】大人  
【料金】1000円/回

音楽にあわせて楽しく筋トレや有酸素運動をします★通常バージョンとは別にやさしい動きもあるので、ご自身のペースでよく、でも身体をシェイプアップしたい方にオススメです。回数制なので好きな時タイミングでご参加いただけます。

### こども

11月以降ご入会の方は  
年会費が半額の1000円！

◎タスバジャパンミートパーク  
【火】プレすぽ 16:00～16:45 キッズ  
【火】プレすぽ 17:00～18:00 小3・4  
【水】サッカー 16:30～17:45 小1・2  
【木】プレすぽ 17:00～18:00 小1・2

◎農村環境改善センター  
【金】プレすぽ 16:00～16:45 キッズ  
【金】プレすぽ 18:00～19:00 小3・4

◎小川運動公園  
【木】サッカー 16:30～17:45 小3・4

## PICK UP

### 野球教室



【曜日】毎週火曜日  
【時間】17:30-19:00  
【場所】希望ヶ丘公園  
【対象】小学生  
※年長要相談  
【料金】2200円/月  
2000円/年

筑波大学大学院の野球研究チームの皆さんがコーチをしてくれています！野球がはじめての子はベーシック。道具

具はこちらで貸出しているのでも、ちょっとお試してやってみたい…という方も大歓迎です！少年団やチームに所属している子はスキルアップ。個の技術の向上を目指して、バッティングや投球のフォームを練習します。楽しく自分の課題と向き合える、そんな雰囲気のあるクラスです。年明けにはみんなの野球力を試すイベントを予定しています。一般の方も参加が出来るので、お楽しみに！

### スクール生の★この夏休みがんばったこと発表会



りほちゃん  
(よつば幼稚園年長)

自転車に乗れるようになりました。希望ヶ丘公園で練習しました。コツは全力でこくこと！



ひまりちゃん  
(羽鳥小学校1年生)

フラフープができるようになりました。お家の人にひろうしたら喜んでくれました！



総合型地域スポーツクラブ NPO法人小美玉スポーツクラブ  
☎ 0299-56-7791 ✉ school@omitama-sports.com

## アカデミー 通信



# Omitama Football Academy



Vol.31

やりたいこと、全力で。

こんにちは！小美玉フットボールアカデミーコーチの松田です。今回はアカデミーの🍁🍂をお届けします。

### 選手権準優勝

全国大会出場に向けての戦いが幕を閉じました。関東大会出場をかけた、茨城県U-15女子サッカー選手権大会での茨城県優勝を目指していましたが、準優勝という結果に終わり、昨年に続いての関東大会出場は叶いませんでした。今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、なかなか対外試合が組めず、トレーニング漬けの日々でしたが、遠征による長時間の移動がないので、週末は比較的ゆとりがあり、自主練の熱量がとにかく高かったです。例年以上に寮の庭はサッカーに明け暮れる選手の姿でいっぱい、9期生(1年生)は昼食を食べて一休みしてから夕食までの約4時間、ずっとボールを蹴っているなんて日もありました。



また、初めての取り組みとして、出場メンバーの選考をスタッフではなく、選手の投票で行いました。高い目標達成のためには選手の納得感と一人ひとりの成長意欲が大切だと考えます。大人の選択にはいくらかでも文句が言えますが、仲間の選択には文句が言えません。それは寮生活で常に一緒にいるからこそ、お互いの良い面も悪い面も理解しているからです。チームの代表として誰が相応しいかを皆で判断し、皆で決めたメンバーで勝ち負けにこだわる。選ばれた選手は信頼を言動で示していく責任感が生まれ、選ばれなかった選手は自分の改善点や弱さと向き合い、努力をしていく意識が生まれます。一見シビアな方法にも思えますが、今年のチームには想像以上に前向きな空気が流れました。PK戦の末に敗戦となりましたが、自分たちのできることを最大限発揮してくれました。リーグ戦やU-18での活動は続くので、引き続き応援よろしくお願いします。

なでしこの卵  
×  
日本一の卵

## (有) 中村養鶏場



小美玉市は鶏卵の産出額が全国1位。そんな小美玉市で50年にわたって養鶏場を営む(有)中村養鶏場様にアカデミーも設立当初からお世話になっております。ゼロから会社を大きくし、数々の苦難を乗り越え、さらに時代にあった最新の管理システムなどを導入して鶏の健康

を守るとともに作業の効率化をはかり、その産物を地域に還元する。こうした中村さんの教えをアカデミー生も日頃から受けて活動しております。

そんな中村さん、実は先日の東京2020オリンピックの聖火ランナーを務められたのです！コロナ禍のため、現地へ応援に行くことは出来ませんでしたが、今もNHKのHPから映像を見ることが出来るのでぜひ皆さんご覧ください！その後、実際に使用した聖火リレーのトーチを見せていただきました。選手たちは聖火リレーごっこで遊ぶという何とも貴重な体験をさせていただきました。(ここからオリンピックに出場する選手も…???)

アカデミー寮では、もちろん！毎朝卵を食べています。卵は安価で豊富な栄養を補給できる完全栄養食と言われています。



私たちの中での一番人気は王道★『スクランブルエッグ』  
素材の味をそのまま楽しんでいます！



スタッフの気分でニラやチーズが入っている日もあります。朝食以外でも親子丼やスープなど様々なメニューに大活躍です！





HOOD JAM ダンススタジオ  
**Dance!**

[ DRAGONROAD プロデュース ] のダンススタジオ



HOODJAM DANCE STUDIOは2011年に生まれて、10周年を迎えることができました^^  
そして、来年5月予定の発表会も記念すべき10回目です！様々な仕掛けをたくさんして、出演者・  
お客さま共に楽しめるようにします^^ 乞うご期待ください★今回は10周年にふさわしいNEWSも！

『 REP THE HOOD 』 予選2回戦の結果速報！

EXPERT部門 - HOODJAMの最高峰！



優勝

SOLA



準優勝

KOSEI



ジャッジはREDBULLダンサーとしても活躍するICHI・JAPAN DANCE DELIGHT 3位になったTAKU・前回優勝のSHIZUKU を迎えて開催！

ADVANCE部門



優勝

YUUKI



準優勝

HITSUTO



特別賞

マツハ



特別賞

ENA



特別賞

HINANO

HOODJAM内で  
行われている  
生徒同士の熱い熱い  
バトルイベント★  
決勝の結果も  
次回お届けします！

JAM FES 2021

11月7日(日) 11:00~19:00

場所：アピオス大ホール  
※入場無料

内容  
クラスのショーケース、ソロダンスコンテスト、  
ソロバトル、ゲストパフォーマンスなど一日を通  
して楽しさと感動を味わえるイベントです。  
ストリートダンスに興味のある方、是非観にいら  
してください☆

各クラスの映像もYouTubeで見られます！  
詳しくはHPからご覧ください☆



NEWS 世界第3位

8月に行われた世界最大のストリートダンスコンテ  
ストでHOODJAMのインストラクター、SHO-HEY  
とTAKUの『JUNGLE MOVER』が見事！  
第3位を獲得しました☆オリンピックで銅メダル  
を獲得するようなもので本当に感動しました☆



11月

1ヶ月間全クラスを対象とした体験レッスン無料キャンペーン

を実施します♪(お一人様1回限り) 初めての方も、経験者の方もお待ちしております☆  
充実した講師陣と楽しいメンバーが皆さんをお迎えます！社会活動も再開して来た今！  
ぜひ習い事や趣味にダンスを選んでみてはいかがでしょうか？詳しくはHPをご覧ください

HOODJAM  
代表  
中村 健太



当スタジオは茨城アマビエちゃんに登録  
しっかりと感染対策をとって営業しています

HOODJAMでは次世代のスターを  
育成するイベントを数多く行なっています。  
プロになる事は過酷ですが、戦う事によって  
心の強さが生まれ、一生の仲間ができ、  
自分に自信を持てるようになります☆

公式LINEが出来ました！

色々なお知らせ、お得な情報をゲットしてください☆

LINEアプリから『@hoodjam』で  
検索または右のQRコードより！



小美玉校



HOOD JAM  
小美玉市栗又四ヶ 1764-1  
TEL.090-6162-0298  
WEB http://hoodjam.jp/



- 水戸校 ▶ 水戸市千波町 502-3 千波山スタジオ内
- 牛久校 ▶ 牛久市島田町 2700-1 奥野生涯学習センター内

料金システム

- ▼体験レッスン  
¥1100 (お一人様一回限り)
- ▼会員  
入会金 ¥5500  
KID' 5月謝 ¥5500  
幼児クラス月謝 ¥4400  
シニア月謝 ¥2000  
一般 (1回) ¥1700  
チケット5回綴り ¥8000  
10回綴り ¥15000

新規生徒募集！  
詳しくはホームページで！



# ちびっこアスリートめし

小美玉フットボールアカデミー  
栄養士：田中館修子

## 献立と栄養成分表示 (1食分)

|       |           |
|-------|-----------|
| エネルギー | 【750kcal】 |
| たんぱく質 | 【21.2%】   |
| 脂質    | 【25.2%】   |
| 炭水化物  | 【53.6%】   |
| ビタミンC | 【96mg】    |
| 鉄     | 【5.4mg】   |
| 食物繊維  | 【9.7g】    |

- ごはん
- 鶏もも肉のハニーマスタード
- さつまいものバター醤油
- れんごんの胡麻和え
- 味噌汁
- 納豆

## 今回のテーマは 秋の味覚レシピ

1つの料理や食材から栄養素を多くとることは難しいです。いろいろな食材を組み合わせることで多くの栄養素をとったり、栄養素等の吸収をよくしたりすることができます！以下のポイントを参考に、ぜひご家庭で試してみてください！

### れんごんの胡麻和え

れんごん：1〜2節 醤油：大2〜3  
小松菜：3〜5束 砂糖：大2〜3  
しめじ：1袋 すりごま：大1

- れんごんは縦4等分に切り、薄くスライスして酢水にさらす。小松菜は3cm幅に切りしめじは石づきをとり、ほぐす。
- れんごん→しめじ→小松菜の順にゆでる。
- ②をザルにあげて冷ます。
- すりごま・醤油・砂糖を混ぜ合わせる。
- 調味料とゆでた野菜を和えて完成！

…骨量UP・貧血予防(カルシウム・鉄)  
便秘解消・整腸作用(ムチン)

…免疫力UP  
鉄分の吸収を助ける  
(ビタミンC・E)  
(でんぷん)



…丈夫な骨づくり  
(ビタミンK)

皮を取り除くことでカロリーを抑えることが出来ます◎

### さつまいものバター醤油

※材料は4人分

さつまいも：1本 塩胡椒：適量  
エリンギ：1袋 バター：大2  
ほうれん草：3〜5束 醤油：大1

- さつまいもは薄いいちょう切り、エリンギは長さが半分になるように切ってから縦に薄く切る。ほうれん草は3cm幅。
- フライパンでバターを熱し、さつまいも→エリンギ→ほうれん草の順に炒める。
- ほうれん草が少ししんなりしてきたら、塩胡椒と醤油で味付けをする。

### 鶏もも肉のハニーマスタード

大人気メニュー

鶏もも肉：2〜3枚 はちみつ：大3〜4  
パプリカ：1個 醤油：大1  
玉ねぎ：1個 粒マスタード：大3〜4

- 鶏もも肉は一口大に、パプリカは細切り玉ねぎは繊維にそって切る。
- フライパンで油を熱し、鶏もも肉を加熱する。次に玉ねぎを入れ、鶏もも肉に8割ほど火が入ったら、パプリカを入れる。
- 鶏もも肉に焼き目がついたら、いったん具材をフライパンからすべて取り出し、はちみつ・粒マスタード・醤油を入れて加熱する。
- 煮立ったら、取り出した具材を戻して5分ほど煮からめて完成！

# けがをしてしまったらどうする？

## 学ぼう！スポーツと傷病

こんにちは！茨城フットボールアカデミートレーナーの阿部です。とつぜんですが、みなさんはけがをしたことがありますか？スポーツはけががとくなりあわせです。けがをしたときはどうしたらよいのか？クイズにこたえて「おうきゅうしょう」をいっしょにおぼえよう！おともだちや自分がけがをしたときに、おしえてあげることができたら、カッコイイね！



### クイズ① ころんでひざからちがでた！どうする？

- A キズがよごれていてもそのままばんそうこうをはる
- B キズをすいどうすいであらい、ばんそうこうをはる
- C みずであらうまにしょうどくをして、ばんそうこうをはらずにかかわす

#### ▼こたえ▼

すりきずはきれいなすいどうすいであらいながし、かわかさなないようにばんそうこうなどをはっておくと、はやくなおると言われています。しょうどくをしたりキズをかかわかしてしまると、よごれといっしょにけがをなおそうとするちからがなくなってしまいます。そのため、キズはすいどうすいであらい、ばんそうこうをはるのがせいがい◎です。

…ということでこたえは「B」だね！

けがやびょうきにもいろいろなしゅるいがあります。ぜひしらべてみてね。

- すりきず
- こっせつ
- はなち
- だぼく
- ねっちゅうしょう
- ねんざ
- やけど
- つきゆび
- にくばなれ
- のうしんどう

### クイズ② サッカー中にあしくびをひねった！この中でやってはいけないことは？

- A すぐにおおりであしくびをひやす
- B そのひのよるはおふろでしっかりおゆにつかる
- C あしをほうたいなどですこしつよくまく



#### ▼こたえ▼

ひねってしまったら、すぐにひやすことがたいせつです！こおりをいれたビニールぶくろなどを、いたいところにぴったりくっつけるようにして20ふんくらいひやします。ほうたいなどで、すこしつよくまくとなおりがはやくなります。けがをした日は、いたいところをあたためないように、おふろはシャワーだけでがまん。あるいていたみがあるときは、びょういんでせんせいにみてもらおう。…ということでこたえは「B」だね！

# 編集後記



いつの間にか！秋が過ぎ、まもなく年末を迎える…そんな季節となりました。今年は夏休み途中から再び新型コロナウイルス感染症の影響で営業制限・施設の休館・学校の休校などがありましたね。こうした状況が長引く中、生活の様式を変えていったり、リモート化が進んだりしている部分もあります。9月は小中学校でリモート授業。環

境の変化に順応しようがんばった子どもたちに拍手です★(リモート授業用の準備をされた先生方やその他関係者の皆様の苦労もはかり知れないです…)りんくも練習や大会の延期が続き、発行が遅れてしまいました。今回は小美玉市出身で、現在は仙台で野球をがんばる大学生、田山さんに初の！リモート取材を行いました。実際のプレーなどを見ることは出来ませんでしたが、会話の中で田山さんのひととなり垣間見え、とても楽しい取材になりました！インタビューアは田山さんと同級生のインターン生の松本さん。友人ではなく、今回は取材を受ける側とする側で。次回も松本さんにこのコー

## スポーツ情報・広告協賛を募集しています

こんな活動をしています！こんな大会に出ました！こんなイベントがあります！などスポーツ(文化活動)に関わる情報をお寄せください。対面・電話・メール等で取材させていただきます。

本誌は小美玉市の幼稚園・保育園・小学校・中学校の全校生徒さんに配布しております。広告掲載にご協力いただける企業様や店舗様、下記までご連絡ください。こちらより詳細をご案内いたします。

問い合わせ  
(編集・発行)

### NPO法人小美玉スポーツクラブ

【電話】0299-56-7791 【担当】編集長：佐藤  
【メール】fumina@omitama-sports.com

ナーの企画・取材などを担当してもらいますので、お楽しみに！最近の編集長は鍋にハマっています。キムチ・ごま担々・麴しモンがお気に入りです♪