



# りんく

## 小美玉スポーツ新聞

**FREE!**

### 第36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 2022年3月22日発行

## あたらしい遊具が完成!



希望ヶ丘



玉里



希望ヶ丘公園と玉里運動公園に新しい遊具が完成しました！大きな滑り台やブランコ、健康器具などが設置されています。4月から利用開始予定です。ルールを守って楽しく遊ぼう。

※予定は変更になる可能性があります。最新の情報は小美玉市のHPをご覧ください。

## 希望ヶ丘公園

★小美玉市中台418

- テニスコート4面
- 野球場
- 多目的広場

【利用可能時間】9:00~22:00

## 小川運動公園



★小美玉市与沢532-1

- テニスコート4面
- 野球場
- 多目的室
- 多目的広場
- 体育館

# 小美玉市スポーツ施設紹介

小美玉市には、小川・美野里・玉里3地区それぞれに立派な運動公園があります。お気に入りの場所を見つけてスポーツを楽しもう！



## お花見シーズン到来!

各施設とも園内には桜の木があり、3月下旬頃から咲き始めます。3施設とも違った景色が楽しめるので全てまわってみるのもオススメです。



★小美玉市栗又四ヶ2406-4

- テニスコート4面
- トレーニングルーム(床・畳)
- 多目的広場
- 野球場
- 体育館

## 玉里運動公園

玉里海洋センター

とっても便利! 施設のネット予約

『小美玉市施設予約システム まちかぎリモート』

各施設の予約がネットからできるようになりました! 小美玉市スポーツ推進課(小川総合支所2階)にアカウント作成依頼書(市HPよりダウンロード可)を提出し、アカウントを登録⇒スマホやPCから予約が可能◎学校体育館・グラウンドの予約も出来ますが、こちらは別途団体登録が必要です。鍵は体育館自体に設置されているので、貸し借りの手間も無くなり、とても便利です!



## 各種スポーツ教室開催中▶

ご紹介した3施設では気軽に参加できるスポーツ教室が開催されています! 詳しくは次のページへGO!

# 総合型地域スポーツクラブ 「小美玉スポーツクラブ」

## スポーツ教室 新年度参加者募集

※ タスパ = 玉里運動公園・玉里海洋センター

### プレ・すぽ〜つ教室

走る・跳ぶ・球技・器械体操などいろいろなスポーツを幅広く楽しめます！物事の上達には楽しむことが一番！

#### ■キッズ（4・5歳児）■

- 【火】16:00~16:45 @農村環境改善センター
- 【金】16:00~16:45 @農村環境改善センター
- 【金】17:00~17:45 @かこぶスポーツフィールド

#### ■小学1・2年生■

- 【木】17:00~18:00 @タスパ体育館
- 【金】17:45~18:45 @かこぶスポーツフィールド

#### ■小学3・4年生■

- 【火】17:00~18:00 @タスパ体育館
- 【金】18:00~19:00 @農村環境改善センター

### アド・すぽ〜つ教室

#### ■小学4・5・6年生■

- 【火】17:00~18:00 @農村環境改善センター
- 【水】17:00~18:00 @タスパ体育館

### サッカー教室

初心者大歓迎◎ここで初めてサッカーをやる子が大半です。指導者ライセンスを持ったコーチや現役でバリバリプレーしているコーチが丁寧に指導します。

#### ■小学1・2年生■

- 【水】16:30~17:45 @タスパ多目的広場
- 【木】16:30~17:45 @小川運動公園多目的広場

#### ■小学3・4年生■

- 【水】17:45~19:00 @タスパ多目的広場
- 【木】16:30~17:45 @小川運動公園多目的広場

#### ■小学5・6年生■

- 【水】17:45~19:15 @タスパ多目的広場
- 【木】18:00~19:30 @小川運動公園多目的広場

水曜日はタスパ！ 木曜日は小川！

全学年のクラスがあるので、兄弟でも参加しやすい◎



#### ■スキルアップクラス（小学4~6年&GK）■

- 【金】18:00~19:30 @タスパ多目的広場

#### ■女子サッカー（小学1~6年生）■

- 【木】17:00~18:15 @タスパ多目的広場

### 野球教室

筑波大学大学院野球コーチング論研究室のコーチが担当しています。はじめての子はエンジョイ、少年団やクラブに所属している子は個のスキルアップを目指して！

#### ■小学1~6年生■

- 【火】17:30~19:00 @希望ヶ丘公園

### 硬式テニス教室

沸々と人気上昇中☆少人数クラスでみっちり練習ができます。小学2~6年生対象。

#### 【木】@タスパテニスコート

- エンジョイクラス 17:00~18:00
- チャレンジクラス 18:10~19:10

■年会費■ 2000円

■月会費■ 2500~3500円

※クラスによって異なりますので詳しくはお問合せいただくか、HPをご確認ください。

▼体験参加・お申込み・お問合せはコチラ



OMITAMA  
SPORTSCLUB

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.32

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❄️冬〜春❄️をお届けします。

### ■ 第7期生卒校

3月11日に7期生13名が無事卒校しました。7期生はアカデミー史上最多の学年人数で、喧嘩や問題も多く！？強烈な個性が集まるおてんばやんちゃ学年でした（笑）卒校式はアカデミー校長の挨拶に始まり、記念ムービーの上映では卒校生の赤ちゃんの頃から今までの成長をスライドショーで振り返りました。赤ちゃんの頃からまったく変わらない選手もいれば、ものすごく変わった選手もいて、それぞれの個性溢れる15年間に会場は温かな笑いで包まれました。親御さんにとってはもちろん、選手スタッフにとっても、アカデミーに入校するまでの12年間とアカデミーに入校してからの3年間の軌跡は本当にかげがえのないものであったことを実感できる時間になりました。スタッフからは、次のステージでの更なる活躍を願うメッセージを送りました。卒校生一人ひとりのスピーチでは、家族や仲間、スタッフへの3年間の感謝の言葉がたくさん述べられました。「アカデミーへ入れてくれてありがとう」「辛い時に支えてくれてありがとう」「たくさん喧嘩もしたけど一緒にいてくれてありがとう」「サッカーを教えてくれてありがとう」「おいしいご飯をつくってくれてあ



りがとう」様々な感謝の形に、会場は涙し、改めて人は一人では生きていけないこと、人は誰かに支えられ、また自分も誰かを支えていること、人生にとって大切なことを再認識できる素晴らしい卒校式となりました。

学校の先生方やお友達、スポンサーの皆様や小美玉市、地域の方、3年間関わってくださったすべての皆様に感謝いたします。彼女たちの今後の活躍にもご期待ください。

### ■ 関東リーグ入替戦

続いて、在校生8・9期生（1・2年生）の報告です。3月6日に関東女子U15リーグ入替戦が行われました。この試合に勝てば、来年度戦うステージが県リーグから関東リーグに上がります。関東リーグに昇格すると、全国トップレベルのWEリーグやなでしこリーグの下部組織のチームと対戦する機会が増えるので、全国大会初出場を目指す私たちにとってはこれ以上ない環境でシーズンを過ごすことができます。



今回の相手は栃木SCレディースさん。アカデミーのOGたちが何度も悔し涙を流してきた相手です。OGの想いを胸に、なんとしてでも勝ちを掴みたいところでしたが、結果は0-2で関東リーグ昇格ならず。栃木SCさんの計算された戦略と勢いのあるプレーに最後まで太刀打ちすることができませんでした。試合終了後の選手たちは放心状態でした。非常に悔しい思いをしましたが、くよくよしてばかりもいたしません。気持ちを切り替えて、来年度に向けた厳しいトレーニングを積み重ねています。

4月から新たな仲間10期生の7名をむかえて、記念すべき10シーズン目がスタート  
引き続きアツい応援よろしくお願いします！

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

# ストリートダンス特集

HOODJAM  
代表  
中村 健太



HOOD JAMでは子供達の個性を伸ばし、自分に自信をもてるような指導はもちろん、目標を立て熱くなれる様々なイベントを企画しています。(発表会・ソロコンテスト・ソロバトルなど)

—— 今回はそもそもヒップホップとは？  
ダンスをやって良かった事などを中心にレポートしていきます★

## まず、HIPHOPカルチャーとは？



これがHIPHOPの四大要素です。その中でもHOOD JAMではダンスにフォーカスし、最大限に自己表現出来る子を育てる。そこを1番のコンセプトに指導しています。

### こんな方にオススメ

- とにかく目立ちたい!
- 友達を増やしたい!
- 何かに熱くなりたい!
- 音楽が好き!
- 大人になっても緊張感を味わいたい!
- ストレス発散!

### 生徒さんたちの声

ストリートダンスを始めてよかったこと

- 学校で手を挙げて発言できるようになった。
- 違う学校の友達が凄く増えました!
- 自分の特技ができた。•人と違うことが怖くなくなった。
- 自分を表現できる唯一の場所
- 夢を持たせてくれた。•可能性の視野を広げられた。
- 大好きな人達と大好きなことを好きなだけやれる。
- オシャレに気を使うようになりました!
- 発表会がめっちゃ楽しい! •芸能人に会えた(笑)
- この歳で緊張出来るなんて最高!

### ママさんたちの声

- 一生懸命何かを練習したり、頑張ったりする喜びを知ってもらえた。
- 世界や日本全国で活躍するダンサーがこんなに近くにいるのが嬉しい!
- 人前で何かをする時に恥ずかしがらず自信を持って踊ったり、話す事が出来るようになった。
- あの人見知りな〇〇ちゃんが踊ると人が違って見えた!
- リズム感が良くなった。 •友達が増えた。
- 発表会で見る、成長した我が子の姿が毎年の楽しみ!
- 他の習い事もしますが、ダンスやってる子供はなんか違うと言われる。

### オススメクラス紹介!

#### HIPHOP超入門クラス

【曜日】土曜日  
【時間】16:00~17:00  
【講師】TAKU

TAKU先生のクラスはどのクラスも定員オーバーしている大人気の先生★日本で第3位の実力もあり👑ガンガン踊る超楽しいクラスです^^キッズでも大人でも是非!ご参加お待ちしております^^

### 公式LINEともだち募集中!

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/

## 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)

- ごはん
- 焼き魚 (アジ)
- 菜の花と桜えびの炒め
- ポテトサラダ
- 味噌汁 •納豆

エネルギー 【800kcal】

エネルギー産生栄養バランス  
たんぱく質 【21.2%】  
脂質 【29.2%】  
炭水化物 【49.6%】



春の訪れを  
食材から  
感じよう

### 今回のテーマは 春の味覚レシピ

春が近づいてくるこの時期に美味しいのは菜の花や春キャベツです。また、桜えびも春に旬を迎えます。春の旬のものを使った炒め物を今回はご紹介いたします。



#### 菜の花と桜えびの炒め

菜の花 : 1袋  
キャベツ : 2~4枚  
桜えび (素干し) : 適量  
醤油 : 小さじ2~大さじ1  
塩コショウ : 適量

玉ねぎ : 1個  
れんこん : 1節

- ① 菜の花は3cm幅に玉ねぎは繊維に沿って切る。キャベツはざく切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、れんこんと玉ねぎを入れる。
- ③ 6割ほど火が通ったらキャベツと菜の花を入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら桜えびを入れ、醤油と塩コショウで味を整えて完成。

おろしにんにくや鷹の爪を入れてもgood◎



…じゃがいも  
糖質が豊富◎  
ビタミンCも!



…菜の花  
ビタミンや  
ミネラルが豊富!  
特にビタミンC!



…アジ  
今の時期旬の食材でもあります!  
ビタミンDが多く含まれています。  
ビタミンDは骨をつくるために必要な栄養素ですが、不足しやすいので、気をつけましょう!

### ポテトサラダ

※材料は4人分

じゃがいも : 5~7個  
きゅうり : 1~2本  
塩コショウ : 適量  
マヨネーズ : 大さじ1~2

- ① じゃがいもは少し大きめのイチョウ切りにし、茹でるか電子レンジで柔らかくなるまで温めて、つぶします。
- ② 温かいうちに塩コショウで少し味付けをする。
- ③ きゅうりは薄くスライスして、塩もみする。コーンは水を切っておく。
- ④ つぶしたじゃがいもが冷めたら、きゅうりとコーンを入れ、マヨネーズと塩コショウで味を整えて完成。

ポテトサラダは寮でも大人気のメニュー★  
また、今の時期は新じゃがいもが美味しいです。新じゃがいもでホクホクのポテトサラダは美味しいですよ!

ハムやツナ、炒めたベーコン  
などを入れてもgood◎

# OMITAMA SMILE NEWS Vol.3

Halau O Lilinoe より素敵なニュースが入ってきました！

第3回上野フラ動画コンテスト  
Keiki group部門  
3位入賞★



〈Waikiki Hula〉を小2～4年生のチームで踊り、第3位入賞をいただくことができました。足元とられる砂浜での撮影でしたが、笑顔で元気いっぱい踊ることができました。初めてコンテストに参加したダンサーもいる中、子供達にとってもこの結果をいただけたことが自信へとつながりました。このゴールデンエイジの時期にたくさんの方を経験し、吸収して、どんどん素敵なダンサーになってほしいと思っています。



フラコンペティション  
KULIA IKE A07  
Keiki solo部門  
山口真衣珂 (12)  
3位入賞★

11月に埼玉越谷サンシティホールにて開催されたフラコンペティションにて、山口真衣珂さんが〈Kananaka〉を踊り、第3位入賞をいただくことができました。ソロは初めてのチャレンジでしたが小学生最後に彼女らしい素晴らしいフラを披露してくれました。次のカテゴリーでもさらに成長した姿をみせてくれることに期待しています。

リリノエでは一緒に踊ってくれる仲間も募集しています！

幼い時からHawaiiの文化にふれ、かわいい衣装をきて、笑顔でステージにたっています。そんな子供達は本当にかわいくて輝いています。3歳からフラをはじめの子もたくさんいて、小、中、高校生はもちろん、小さいお子さんのいるママさんもあわせて募集しています。お子さんと一緒に続けられる趣味としても、競技としてチャレンジもできるのもフラです。体験参加も可能です。お気軽にお問い合わせください★

# 編集後記



ご無沙汰しておりました。1月下旬から再びコロナウイルスの感染拡大で様々な制限がかかってしまいました。今回はこれまで以上に身近での感染者も増え、不安な日々を過ごされた方も多かったことと思います。マスクの無い生活が1日も早く来ることを願います。そんなこ

なをしているうちにあっという間に年度末になってしまいました。りんくの発行も例年より遅れをとる形となってしまい楽しみにしてくださっている皆様へは大変申し訳ありません。活動自粛などにより、取材も思うように進まずでしたが、新年度からは下記の日程で発行してまいりますので、情報やイベントがありましたら、ぜひお声掛けいただけると嬉しいです！

- 6月…第37号■ 新年度のスポーツ活動をリサーチ！
- 9月…第38号■ アツい夏のスポーツシーンを振り返り！
- 12月…第39号■ サンキュー号！8ページ増刊号の予定です★
- 3月…第40号■ 永久保存版！？小美玉スポーツマップ！

編集長の小言

最近スカイスポーツに興味があり…八郷に体験できるところがあると聞いて、今年の目標はパラグライダーに挑戦すること！

## 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】school@omitama-sports.com

# スポーツ"づくし"

