

2013

11月

GOAL

発行：フォルトゥナ・malps・SC事務局 発行月2013年 10月31日

ふおるとうなニュース

クラブハウス：〒400-0211 山梨県南アルプス市上今諏訪1230-1

エンジン01文化戦略会議オープンカレッジin甲府



代表皆川、中田ヒデと共演！

日時：2013年11月29日(金) 15:30~17:00 15:00開演
会場：コラニー文化ホール 大ホール
入券料：500円（チケットぴあ・コンビニ等で買えますよ）

当クラブの特別会員第1号 中田英寿氏が、11月末に山梨にきます。本県出身の作家林真理子さんがプロデュースする『エンジン01文化戦略会議 オープンカレッジin甲府』が、11月29日、30日、12月1日と3日間開催されます。期間中多くの講座・イベントが開かれる予定になっています。その中の、初日、オープニングシンポジウムでパネルディスカッションがあり、それになんと、私こと皆川が、中田英寿氏、北澤豪氏、山本昌邦氏と共に壇上で話をする事になりました。題目は『サッカーの世界地図』ということで、大きなテーマではありますが、ガツーンと自信をもって臨みたいと思っています。

《お願い》当日は、ウイークデーの15時からということで選手たちはまだ学校、保護者の皆様はまだ仕事の時間・・・という来場するには非常に厳しい時間ではありますが、ぜひファミリーの皆様、様々な方にお声掛けをいただきコラニー文化ホールへ足を運んでいただけるようご協力ください。皆様の力で、文化ホールを満席にしてください。よろしくお願いたします。



テイクアクションでの試合前日のヒデ。押原公園管理棟で。

U-15高円宮杯関東大会で健闘を誓う☆☆



10月に行われていた高円宮杯山梨県大会。関東大会代表決定戦で、韮崎SCに5-0で勝利し、8年連続10回目の関東大会進出を果たした。関東大会ではベスト4が最高成績であと1枚の壁が破れていません。全国大会進出を目標に闘っていきますので応援よろしくお願いたします。

関東大会の日程は、11月9日(土)
会場：押原公園人工芝G 相手は、埼玉代表のFCKASUKABEです。まずは初戦全力で戦います。



がんばろうニッポン!

サッカーファミリーのチカラをひとつに!

<http://www.fortuna98.co.jp>



◆◇事務局から◆◇ 【連絡網をメール配信に変更していきます。】

これまで電話連絡型の方法でクラブからお知らせしておりましたが、様々な問題が発生しており、ちょっと変更までに時間がかかりましたが、今後随時、メール配信型の連絡網に変更していきます。まずU-11からスタートしていますが、随時全カテゴリー変更していきますので対応をよろしくお願いいたします。すでにTR時にメールアドレス登録のお願い連絡表が配布されていますが、下記のアドレスに連絡網を受け取る方のメールアドレスを送信してください。尚、連絡網を受信する方は、安全管理を考慮し、選手ではなく保護者にしていただけようお願いします。

◇送信アドレス：frenraku@fortuna98.co.jp ◇メール件名：フォルトゥナ連絡網

◇本文記載内容： カテゴリー（例：U-12・・・） 選手氏名 ◇送信期限：25年11月8日まで

連載4回

◇コーチ紹介 竹野コーチ

名前：竹野 宗平（たけの しゅうへい） 年齢：27歳 出身地：甲府市
資格：日本サッカー協会公認B級コーチ/日本サッカー協会公認GK-B級コーチ
日本サッカー協会公認キッズインストラクター

幼児から中学生まで。小学6年生からはGKコーチを担当しています。東海大甲府高サッカー部の外部指導員もしています。フォルトゥナに入ってから今年で7年目になります。また、フォルトゥナ3期生としてこのクラブの出身です。今では、県内外でフォルトゥナという名前を知らない人はいないのではと思います。多くの卒業生もそれぞれの舞台で大いに活躍しています。



【今、在籍している選手に一言！】

フォルトゥナの一選手であることに誇りとプライドを持って欲しい。と、同時に『強いフォルトゥナ』であり続けてほしいです。今いる選手たちには出来ると思っています。当然自分もコーチとして、これからも全力で指導していきます。サッカーという1つの競技で同じ目標に向かい、一生懸命向かっている姿を近くでサポートすることができ、とても光栄に思います。そして、みんなには大きな夢を持ってもらいたいです。その夢を人前でも堂々と言えるようになってほしい。その為には、当然それ相当の努力が必要になってきます。今の自分がどのくらいなのか理解し、認めなくては上達しません。人一倍努力してください！そして、全ての人に感謝をしてください。これからも子供たちの目標や夢が実現出来るように手助けしていきたいです。よろしくお願いします。



フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト

連載32回

今回は『勝負弁当』のレシピ紹介です。週末の試合またはトレーニングへのお弁当作りの参考にしてください。そしてこのレシピとこのお弁当を『fオリジナル弁当』にしていきたいと考えていますので、ぜひ明日からお試ください。

【南アルプスフルーツ豚のジンジャーソテー】
豚肉はタンパク質供給源、ビタミンB1が豊富。
《材料》豚肉こま切れ300g、サラダ油小さじ1、調味料（おろししょうが小1、醤油大2、みりん大1、片栗粉大1）
《作り方》①調味料を混ぜておく ②豚肉に片栗粉をまぶす ③フライパンに油を入れて中火で②を入れじっくり焼き、①を絡める

【ひじきと油揚げの煮物】
ひじきには鉄分と各種ミネラル豊富。また血液が強化されるので特に食べてほしい。
《材料》ひじき1/410g、油揚げ1/2枚、だし汁150cc、酒小1、砂糖大2、醤油小2
《作り方》①ひじきを洗ってざるへ ②油揚げは湯向きして短冊切り ③鍋にだし汁と①を入れて中火で煮立ったら、弱火にして調味料を入れる。醤油は煮えてきたら少しづつ加え調整する。

【旬の野菜の素揚げ】
野菜はスタミナアップの効果大。特にビタミンAに代わる緑黄色野菜は体の炎症を抑える。
《材料》油大4、旬の野菜、塩少々
《作り方》①野菜を一口大に切る ②フライパンに油を入れ、熱く①を素早く入れて揚げる ③仕上がりに塩を少々。

【チーズ入りたまご焼き】
たまごはタンパク質やたくさんの栄養素が多く含まれるので1日1個は必ずとりたい。加えて牛乳やチーズがケガ予防のためにも必ずとりたい。
《材料》たまご一個、フライチーズ20g、砂糖大2、塩少々、油
《作り方》①ボールにたまごを割り、チーズ、砂糖、塩を入れる ②フライパンに油を入れ中火で温め、①をいれる

【サッカーおむすび（ごはん）】
内臓を動かしたり体温を維持するといった運動時にエネルギーとなるのが、ご飯やうどんの炭水化物です。不足すると集中力が低下する。
《材料》ごはん、のり、塩
《作り方》①サッカーボールの大きさに合わせて、ご飯を丸く握って塩をかける ②海苔で丸く包む

クランプパートナー

富士マイクコーポレーション pal*system コゴロ暮らし 山梨県民信用組合 山梨県外務株式会社 家親クラブサコバシ HAGIHARA	山梨県立総合医療センター 山梨県民信用組合 中澤青果店 山梨県外務株式会社 成石の庵 かげつ 河村自動車工業	山梨交通 若神楼 KIRIN Beverage アーバングリーン八田 川口不動産コンサル株式会社 THE BELLCLASSIC INKPOT Stationery Shop	株式会社 744 ジョスキャリア Coca-Cola Otsuka 大塚製薬 Hair site K-2 ティカース えがお屋 TRIDENT FIELD
--	---	---	--

春日の ちゃぶ台

