

2014年
3月

GOAL

発行:フォルトゥナSC事務局 発行日:2014年 2月28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

バレンタインデー-2月14日 **大雪!**

100年ぶりの大雪、観測史上最高の積雪、帰宅難民、……などなど、甚大な被害を被った今回の雪害。プラッツも他の地と変わらず、積雪は110cmに上り、一面真っ白になりました。2週連続の週末の雪、その2回目の大雪でピッチは当分使えそうにないなど降る雪を見上げながらただ茫然!としたのは、私だけではないでしょう!? そしてこの大雪で何らかの(または大きな(甚大な))被害をこうむった方もfファミリーの中にいると思います。心よりお見舞い申し上げます。あれから2週間ほどが経過し、まだ雪も残っていますが、徐々に通常に戻りつつあります。プラッツでの練習も24日より通常に行えるようになりました。これも一重にfファミリーの皆様、保護者有志の方々が見るに見かねてプラッツに駆けつけてくれ、雪かきをしてくれたおかげです。本当にありがとうございました。



順延

第30回ニッサングリーンカップ ジュニア6年生

2月にスタートする予定でした標記大会は、今回の大雪のためにグラウンドコンディションが良くないため延期となりました。小学校6年生にとっては集大成の大会であるので、中止にならないことをねがっていました……思いが届き、中止にならずに順延ということになり、3月8日からスタートすることになりました。fファミリー全体で応援しますので、どうか全力でプレーしてください。保護者のみなさまもベストサポーターとして子ども達を見守り励ましてあげてください。

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>

nakata net
MIDALOTSI NAKATA Official Homepage

Kappa

JSU 日本連合警備株式会社

株式会社 **I-1**

SUNNY SIDE UP Inc.

重要! ◆◆事務局から◆◆

4月より消費税率が上がりますので、それに伴い、会費、用品等の金額も変更となります。詳細金額はクラブホームページおよびクラブハウス前の掲示板に掲載いたしますのでご確認の上、お手数をおかけいたしますが、ご対応を宜しくお願い致します。会費引き落とし金額の変更は、4月1日の引き落としからとなりますので宜しくお願い致します。

◆◆学習塾から◆◆中込貴子ティーチャーより
学習部屋建ちました。これから中をきれいにして3月から使用できるようにします。学びに対して少しでも興味を持ち積極的になれる環境作りを目指していきます。みんなのやる気もプラスして活気のある教室にしていきたいと思います。



連載34回

フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト

芦澤先生のコラム

ロシア連邦の南東部、黒海に面したリゾート都市のソチで開催された第22回冬季オリンピックが2月23日に閉会しました。フィギュアスケートの羽生結弦選手、浅田真央選手をはじめ、多くの選手が感動を届けてくれましたが、オリンピック開催中に、P&Gジャパンが日本代表に選ばれた経験のあるトップクラスのアスリートの子に持つお母さん(アスリートママ)40人と、一般的な家庭のお母さん520人を対象に「子育て調査」が実施されました。その内容が大変興味深いのでまとめてみました。

アスリートママは一般的な家庭のお母さんよりも、①子どもを「褒めて伸ばす」を実践し、②家事も人生も何でも楽しむ「スーパーポジティブ思考」で、③まずはやってみなきゃ!の「体験・実践」を重視し、④夫や家族の協力を得ながら子どもの力を信じる。という精神力が誰よりも強いことがわかりました。子どもの良さを認めながら、ママ自身がポジティブだからこそ、子供が安心してのびのびとスポーツを楽しみおこなうことができるのです。そして素晴らしい成長や結果は後からついてくるのだと考えられます。さらに子供たちの成長はアスリートママによるきちんとした食のサポートがあります。食による幸せが家庭の中でもしっかりと確立されています。

2014年のフォルトゥナフォーチュンプロジェクトでは、選手皆様の食環境とメンタル強化を整えていきます。また野菜や果物の栄養や働き、そしておいしい食べ方や食育活動や料理教室を重ねながら、ひとりひとりの個性をより高め、より強く、深めていきたいと思ひます。フォルトゥナのすべての皆様が素晴らしい感動と笑顔あふれる素敵な一年となりますように監督とそしてコーチと一緒に様々なサポートしていきますのでよろしくおねがいします。

さてここで、プロジェクトメニューをご紹介します。それは、ご飯を炊くときに、だし用の乾燥昆布と一緒に炊いてください！これだけです！深みのあるおいしいご飯が炊きあがりますがそれだけではありません。昆布のうま味のグルタミン酸がお米をまるやかに仕上げ栄養もUPLします。

グルタミン酸は主に神経伝達物質として働き脳機能を活性化させます。そのため記憶力や学習効果などを高くするとも言われています。お米のタンパク質と糖質、こんぶのUMAMIをしっかりとってアスリートに必要なエネルギー源をたくわえて、パフォーマンスをアップしてください。

「アスリートのためのUMAMIごはん」

- 【作り方】**
- ①だし用昆布(1合につき5g~10g)は旨味を逃がさないように固く絞ったふきんで表面を軽くふきます
 - 水200ccのコップにこんぶをいれ約30分ほどもどしておきます
 - ②ご飯をとき炊飯器にセットして①をそのまま入れる
 - ③炊き上がったら蒸らしてから全体をふっくらとまぜる
注意 あらかじめ水加減は200cc分をを引いておく。



【編集後記・・・コラム by shin】
2月14日15日の会議に出席、外はすごい雪、徐々に携帯に入ってくる山梨の雪害情報・・・中央道も国道も線路もすべてが普通、つまり山梨は孤立状態になりつつあり、15日には完全に孤立となり私は帰ることができませんでした。帰宅難民・・・まさか自分が!とと思っていましたが、実際なってみると、山梨は?プラッツは?家は?大丈夫かなと心配が心に積もっていくばかりでした。情報をホテルのテレビでみようともしてもオリンピックの映像ばかり、文字で出てくる情報は東京付近のことばかり、自分自身もだんだん孤立してくる感じでした。16日の夜中央道が開通、深夜に家に到着。ほっとしました。

クラブパートナー