

2014
9月号

GOAL

発行：フォルトゥナSC事務局 発行月2014年 8月30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

夏休み中の活動・それぞれの熱い体験!



2014夏、今年の夏も熱い活動が続きました。ハーブカップを中心に富士山の麓、河口湖で黄色い戦士たちが汗をいっぱい出しながら日頃のトレーニングの成果をピッチで発揮してくれました。オフザピッチ、オンザピッチどちらも大事な体験のひとつひとつです。この体験を生かした9月からさらにグレードアップできるよう努力していきましょう!

U-15 ドイツ遠征14回目を行いました。31名の参加で充実したドイツでの活動を体験しました。世界チャンピオンの国ドイツ、得るものは大きかったです。サプライズもあり、楽しい遠征でした。



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>



プラッツの人工芝張替工事に伴うお願い

新設してから9年目、f APも開設当時の目的、`皆が集う広場、`皆に愛される広場、を達成するために、日々の活動にも心を込めて努力してきました。子ども達の努力と汗のにじんだ人工芝も9年の月日が経つにつれ、傷みが激しくなり、凹凸も目立つようになりました。今回、文科省の「スポーツ振興くじ助成事業」の内定をいただきましたので、人工芝の張替を行うことになりました。つきましては工事期間の1か月間、子ども達、保護者の皆様方にご迷惑をおかけいたしますが何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。以下期間中の内容についての連絡です。ご確認の上ご対応をよろしくお願いいたします。

事務局より① 9月8日（月）工事着工！！約1か月間f APが使用不可能

【練習会場と日程】 現在、代替え練習会場と時間設定を検討しています。9月5日までは決定し文書でご連絡いたしますので、ご確認ください。

【送迎について】 送迎は期間中も行います。ただし、練習会場によって送迎経路・時間が変更になります。これも練習会場が決定次第文書でご連絡いたします。

事務局より② 9月・10月f AP前の道路が下水道の工事により通行規制

f APの前面道路が下水道工事になります。すでに臨時駐車場前は工事がスタートしています。グラウンドへの通行が不便になりますが、工事期間の間のご協力をお願いいたします。詳しい工事期間は、プラッツの人工芝張替え工事との兼ね合いで現在検討しております。決定次第逐次、掲示板でご案内いたしますのでご確認ください。

芦澤先生のフォルトウナ・フォーチュン・プロジェクト 連載37回

フォルトウナのみなさま こんにちは！

今年の夏はいかがでしたか？9月に入り秋の気配をかんじますが、県内の秋野菜のなかでとくに注目したいのは「あけの金時」というサツマイモです。北杜市明野町でそだつので「あけの」という地名がついたサツマイモです。この明野町は年間の日照時間がなんと2600時間以上というから驚きですね。太陽の恵みをいっぱいあびたのでビタミンCがりんごの10倍、カリウムや食物繊維も多くたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。このあけの金時をつかったアスリートのためのお料理を紹介します。作り方は簡単なのでぜひ作ってみてください！

◆材料 4人分

●明野金時 1/2本（試合のあとには1本でもいいですが食物繊維が多いのでフォルトウナ選手には半分が適量です）
鶏肉（鶏の胸肉と鶏の皮）200g お米2合 黒コショウ 適量 バター大さじ1

●（ダシ汁：水 カップ2/顆粒だし4g/白だし 大さじ4/砂糖 大さじ1）

◆作り方

①米をといで水をきっておく。②あけの金時を皮ごと大き目にきり、あく抜きのために水にさらしておく。フライパンに鶏肉をいれて油が出てきたらあけの金時を加える。③炊飯器にダシ汁と②をくわえて、普通に炊き、仕上がりにバターを加えて完成！

●夏の疲れがでないようにするためには炭水化物（GI値の高いさつまいもと白米）そしてビタミンをしっかり摂ってエネルギーを取り戻すことが必須です。お食事を意識してスタミナアップしましょう！しっかり食べて勝負できるカラダ作りをつくっていきましょう！フォルトウナのみなさまのすばらしい秋になりますように。



クラブパートナー

新スタイルローション	くまもと県立体育館	山梨交通	株式会社 九ム
Sodick	山梨県民信用組合	ジェスキャリア	
龍崎自動車教習所	中澤青果店	KIRIN Beverage	Coca-Cola
山梨ヨリ株式会社	ENGLISH PLUS	アーバングリーン八田	山梨県民信用組合
パピッド	川口不動産コンサル株式会社	春日の	天がお屋
HAGIHARA	INNOBOT	THE BELLCLASSIC	A TRIDENTIC FIELD

進んでやるのは上の上、まねてやるのは中の中、言われてやるのは下の下