

Mitsubishi HICKENS NEWS

平成 26 年 12 月 No.188 号

代表 比護 信雄



今年も残すところあと僅かとなりました。

この一年、無事に終わることができましたのも、保護者の皆さまの御理解と御協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

一年を振り返ってみますと、夏の猛暑、そして局地的な大豪雨、秋の台風の連発、火山の噴火・・・

本当に災害の多さと大きさに驚かされる年だったと思います。

そんな中、2014 F I F Aワールドカップ ブラジル大会が開催され、24年ぶりのドイツの優勝で幕を閉じました。

日本チームは残念な結果でしたが、次の2018年ロシア大会に向けて頑張ってもらいたいものです。

2018年ロシア大会や2022年カタール大会に南ヶ丘キッカーズの卒団生が出場してくれるとうれしいんですけどね！

まもなく迎える新しい年への繁栄と、皆さまのご健勝をお祈りしまして今年最後の記事にさせていただきます。

それでは皆さま、良いお年をお迎えください。



岡野コーキヨリ

たくさんの笑顔と夢を生む使い古しのサッカーボール

岡野恭介

使わなくなったサッカーボールを海外の子どもたちに使ってもらおう。代表の比護さんが、みなさんに呼びかけるようになったのは数年前のことです。

発展途上国の子どもたちにサッカーボールを贈るボランティアグループがあり、最初は2、3年前にそのグループに宅急便で送りました。その時は、どの国のどんな子どもたちにボールが渡ったのか知ることが出来ませんでした。

そして今年の夏休み、ベトナムのホイアンという町での日本祭りにボランティア参加した際、比護さんから受け取ったボール10個を持参し、私の友人が経営するカフェに預けて来ました。カフェの名前は「ダックカフェ」、いろんな障害を持った若者たちと健常者が一緒になって運営するカフェです。そして、ホイアンは15、16世紀に日本との貿易拠点となった港町で、当時は日本人が千人くらい住んでいた日本とはご縁のある町です。



【ダックカフェのスタッフたち】



【日本祭りに集まった子どもたちとゲーム】

そして11月に、カフェの店長野口かな子さんから、サッカーボールを二つの施設の子どもたちに渡したというお便りと写真が届きました。以下はDuck CafeのFacebookに掲載された記事です。

「8月に開催したホイアンでの日本祭りに参加して下さった日本人の方がわざわざ日本からたくさんのサッカーボールを持って来て下さいました。

この度ダナンにある希望の村の子どもたちとホイアンとミーソン遺跡の間くらいにある田舎の子どもたち（当店スタッフのニュちゃんの田舎）に Duck Cafe が届けさせていただきました。

写真では少々緊張気味の表情で写っていますが、写真撮影のあとはすぐに笑顔になって駆け回って遊んでいました！

日本から持ってきて下さったサッカーボールのおかげでたくさん子どもたちが喜びました。本当にありがとうございます！ Xin Cam On (^_^)/」



【「希望の村」は生活困難な子どもたちが生活する施設です。】



【田舎の小学校の子どもたちは、みんな裸足。】

日本では、一人一個のボールを持ちサッカーシューズを履くのが当たり前ですが、アジア、アフリカ、南米には、日本の子どもたちには信じられないような世界があります。キッカーズの子どもたちが使い古したサッカーボールがベトナムの子どもたちの笑顔を生み、サッカー選手になろうという夢を生む。いいですね！

以上

岡野コーチ、お忙しい中原稿をまとめていただき、ありがとうございました。
サッカーボールのリサイクル、お役にたてるって素晴らしいですが、それできっとまた日本にとっての強敵が生まれるのでしょうか・・・。

食 事 の 千 力 丸

9月21日（日）午前10：00から東永谷地区センターで「ジュニアアスリート食セミナー」が開催されました。

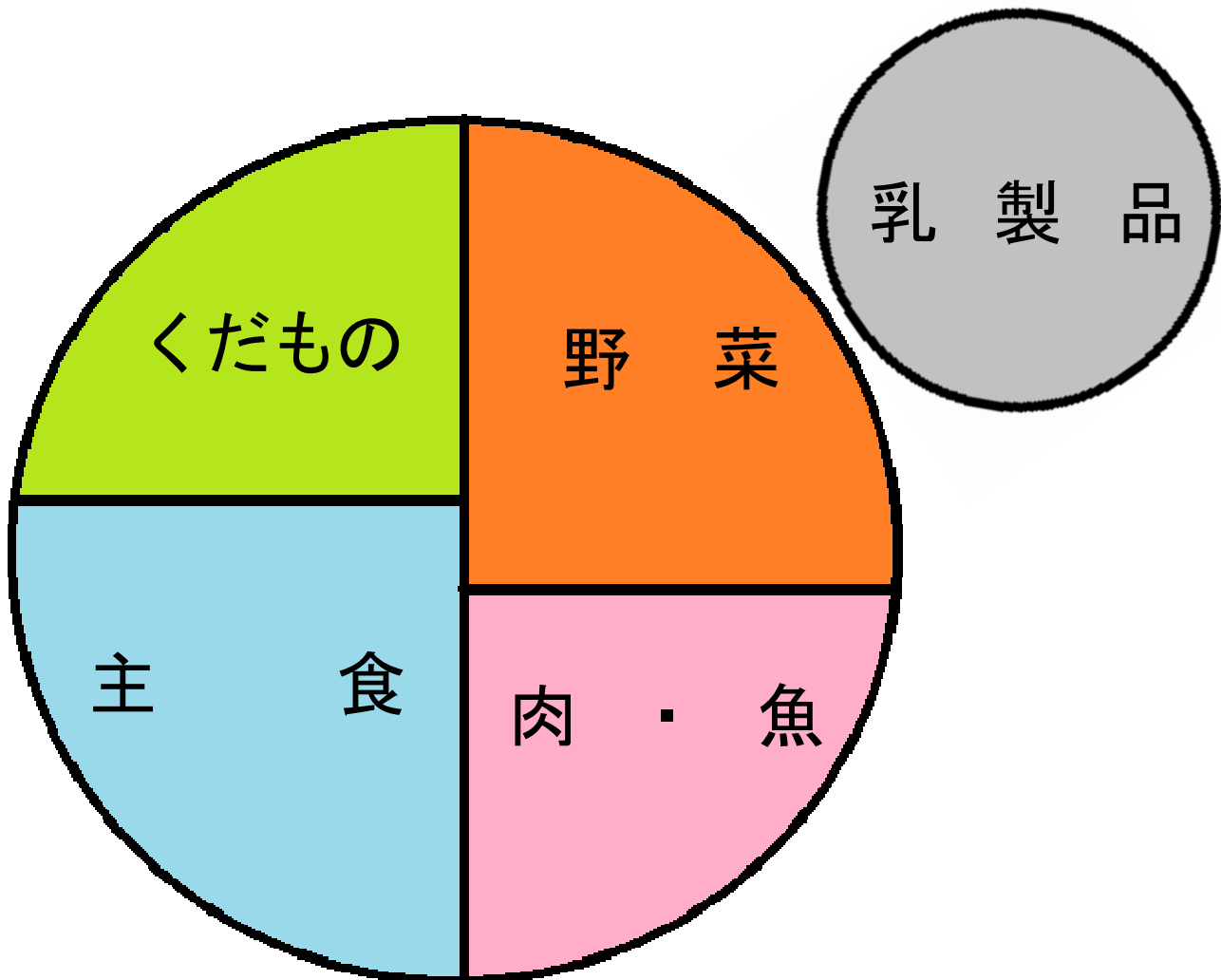
食事をとらないと、イライラしたり落ち着きがなかったり……
食事は強いからだと心を作る上で大変重要です。

「もっと強く」なるために、きちんとした食習慣を身につけましょう！

食事は親の仕事？！

イヤイヤイヤ・・・自分の体は自分で作る！！自分の食習慣を再確認してみましょう！

理想の栄養バランス～my plate～



○ くだもの

風邪予防・けが予防・疲労回復

くだものに含まれるビタミンなどが足りないと風邪をひいたり、けがが増えたりする。
また、くだものには疲れをとってくれる効果も期待できる。

○ 主食

主食とは、ごはん、パン、麺類などの炭水化物が中心の食品。

持久力アップ・疲労回復の効果がある。

主食に含まれるブドウ糖は、脳の唯一の栄養素となるため、頭も良くなる！！カモ・・・

○ 野菜

風邪予防・けが予防・けいれん予防

○ 肉・魚

疲労回復・筋肉量の増加、維持

○ 乳製品

けが予防・骨強化

<朝食をしっかり取ろう！！>

スポーツをする子どもにとって朝食とは・・・？

- ① 体温を上昇させる。
- ② 脳と体を目覚めさせる。
- ③ 運動能力を向上させる。
- ④ 生涯にわたっての健康な体づくり。

体温を上昇させると集中力もアップ。

エネルギーを吸収しているので運動中もバテにくい。

朝食をとらないと太る原因になるので、しっかりととろう。

朝食をしっかり取るための注意点

- ① 夜更かしをしない。
- ② 夜遅い食事は消化の良いものを。
- ③ 遅くとも朝食の30分まえに起きる。



運動苦手な子・・・

キッカーズに入会したのは、サッカーを知らなかったから・・・？

最初の試合で、なんとキーパーを任される

逃げる！！

逃げる！！

そんな彼も数カ月たつと・・・

ボールだ！！

逃げてはいないんだけどね・・・

これも成長・・・

そんな彼を温かく見守ってくれるチームメイト。

みんなで楽しくチームが作れるって良いよね～～。

～広報からのお知らせ～

キッカーズニュースではみなさんからのご意見や楽しい話題・試合の写真などの投稿を募集しています。

広報専用アドレス news@minamigaoka-kc.jp

HP管理人アドレス web-master@minamigaoka-kc.jp