

第2回

マルバ全校合同年生ミニサッカー大会

モラージュ柏×マルバ



3年生の部 試合の様子



3年生の部優勝 黄チーム



J2強化クラス優勝 オレンジチーム

モラージュ柏×マルバの第2回マルバ全校合同ミニサッカー大会が9月27日(日)、モラージュ柏屋上のF F Cモラージュ柏で行われた。

今回の大会はマルバ各校の参加希望選手と、ビ

で行われ、9時10分より試合を開始。予選は6分1本、決勝は前後半5分というルール。気温21度、曇り空の下、大人顔負けの試合を繰り広げた。

強化クラス4チームのうち、3年生14人、3・4年生のJ2強化クラス20人の全34人。3年生3チーム、J2強化クラス4チームのチームで予選はリーグ戦、決勝はトーナメント方式

malvaサッカースクール柏校 生徒募集

お問い合わせはこちら

大津祐樹×酒井宏樹
サッカースクール(malva
サッカースクール柏校)
は、3歳～中学生を対
象としたサッカースクールで、レベルに合ったクラス設定。初心者でも楽しく気軽に始められる。

子ども一人ひとりの成長を最優先に考え、個性を最大限に引き出すことを目指す。子どもだけでなく、指導するコーチも、「子どもたちへの接し方」や「言葉がけ」などを追求しながら子どもとともに成長し、サッカーの指導においては「1対1」を重要と考え、「相手を観ること」「選択肢を持つこと」「駆け引きすること」などを、コーチが子どもたちに答えを教えるのではなく、子どもと対話をし、一緒に考えながらレベルアップを目指している。

指導者は「子どもと真剣に向き合いながら、大切に育ててきた子どもたちの中から、『サッカー日本代表』や『フットサル日本代表』など、日本を代表する選手達が卒業生から生まれ育ってきていることを誇りに思う」と語る。

餅を盗む?ちょっと珍しい ヨロン島の伝統行事 トウンガモーキヤ



鹿児島県の離島『与論島』。美しい自然が残る島の風習を知る、そんな一枚をご紹介します。

アクセス
飛行機>鹿児島・奄美大島・沖縄から毎日就航。
フェリー>那覇からの上り便が1便、鹿児島からの下り便が1便、計2便毎日就航。

鹿児島
奄美大島
ここがヨロン島
沖縄本島

観光協会
ホームページ

ヨロン島に「トウンガモーキヤ」という伝統行事がある。十五夜の日には各家庭の軒先に置かれた餅や菓子を子どもが取って歩くという、都会では実施が難しいような行事である。

この日に懸ける子どもたちの熱量は、それはもう凄まじい。沢山お菓子を取るためにどのカバンで行こう、どの道を歩こうなど、気合の入れ方が尋常ではない。家々を回っていると、おじいちゃんおばあちゃんが「こっちにあるよ」と満面の笑みで手招きする。子どもたちの楽しそうな様子に、迎える方も嬉しそうだ。

ハロウィンと似ているが、断じて違う。与論の方でトウンガは「餅」、モーキヤは「もうけ」という意味で、本来は十五夜のお供え物(餅)をお月様の代わりに子どもたちがこっそり取るという風習なのだ。「トウンガヌスドゥ(餅盗み)」とも呼ばれる。お供え物が無くなると厄が払われると言われ、縁起が良いそう。

スタイルは昔と今で変化しているが、残していきたい与論の大切な風習である。

(写真・文 一般社団法人ヨロン島観光協会 小高)



「登録」と、「昇格」と

10月16日、柏レイソルトップチームは育成組織柏レイソルアカデミー・柏U-18所属のD F 戸田伊吹選手、M F 田村蒼生選手、F W 中島舜選手、M F 損斐俊斗選手、D F 田中隼人選手、G K 近野勝大選手の第2種登録を発表した。

6選手は既に登録されているG K 佐々木雅士選手とD F 大嶽拓馬選手と共に柏レイソルトップチームでの公式戦出場が可能となる。

ここで彼らの紹介ができたと思う。柏U-18のキャプテンを務める戸田伊吹選手

(とだいぶき) は本来はMFでありながら現在CBでプレー経験を経験している。最終ラインから巧みなボールタッチで攻撃の入口を作り出す能力に長け、試合展開を読んだプレー選択ができ、守備面でも体を張れる選手だ。

田村蒼生選手(たむらそうき)はジュニア年代から鋭いドリブルと得点感覚で「違い」を見せてきた選手のひとりで、現在U-18チームでの背番号は「10」。小柄だが、相手チームの中盤と最終ラインの間から豊富なアイデアで相手ゴールを一

中島舜選手(なかじましゅん)はサイドからのドリブルを得意とするFW。育成年代ではワントップでのプレー経験もあるだけに、相手ゴール前での判断に迷いがなく、緩急自在の突破からフィニッシュまで自信を見せており、現在U-18チームで最もゴールの予感を醸す選手である。

唯一のMF登録である損斐俊斗選手(いびしゅんと)は底知れぬ潜在能力が目を引く。ボールタッチとパス能力は特筆すべきレベルにある上に、ボールをシンブルに前へ配球する視野や戦術眼も際立っている。FWや

S Bを任される場面もあり、柏のアカデミーが多く輩出してきた「左利きMF」の系譜の中でも新

種と言えるだろう。田中隼人選手(たなかはやと)は左利きのCB。190センチに迫る圧倒的なフィジカルにチームトップのスピードを併せ持ち、冷静なポジショニングと配球がひととき目を引く2年生。4バックの左や3バックの左と中央、或いは左SBにも適性を伺わせる大器。トップチームの攻撃陣とマッチアップすること

でさらなる開花が期待される。近野勝大選手(こんのかつひろ)はサイズに恵まれ、2種登録を

これまで、2種登録を見送られながらトップ昇格を果たした選手も、2種登録されながら昇格が



戸田選手

田村選手

中島選手

損斐選手

田中選手

近野選手



柏レイソル
公式ホームページ

第42回 しあわせレシピ

★カボチャのグラタン★

●材料
カボチャ…1/4個(300g) 玉ねぎ…1/4個
ベーコン…2枚 バター…20g 薄力粉…大2 水…大1
牛乳…300cc 味噌…小2 塩コショウ…少々 チーズ…適宜

●作り方
①カボチャの種を取って2センチ幅に切り、耐熱ボウルに入れ、水は大1入れラップをし電子レンジ600wで3分加熱してから皮を剥く。※皮はとっておく。
②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1センチ幅に切りフライパンにバターを熱し玉ねぎを炒め、色ついたらベーコンを加えて炒める。次に薄力粉を入れ炒める。
③②に少しずつ牛乳を入れて混ぜるを繰り返す。牛乳を混ぜ終わったらカボチャを加え、少し形が崩れるまで煮込む。
④③を耐熱容器に入れ、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
⑤カボチャの皮をカットしてジャックオーランタンの顔にして飾る。



まの健康研究所あじた
フコイダラボ
料理研究家
大瀬由生子先生

カボチャの栄養

●βカロテン(ビタミン A)、ビタミン C、
ビタミンEの三大抗酸化作用を、カボチャ
一つで摂取できます。

●βカロテンは体の中でビタミン A として
働くだけでなく、抗酸化作用による疲労回復効果や、
免疫力を強化する効果も期待できます。

●ビタミンEが100gあたり 4.9mgも含まれています。成人
が一日に必要なとするビタミンEは6~7mgなので、カ
ボチャ料理を一皿食卓に加えるだけでも、かなりの量
を補うことができます。

●ビタミンEは老化防止や動脈硬化などの生活習慣病に
働くと言われていいます。また、身体の抹消血管を広
げることによって血流を改善してくれるので、冷え症・肩こり・
肌荒れなどの予防にも効果的。

●ナリウムと結合して体外に排出してくれるカリウムも
豊富なので、むくみの改善にも効果的。その含有量は
野菜の中でもトップクラス! カリウムは生でも茹でも冷
凍でも、大きな差はなく摂取できます。同じウリ科キュ
ウリの約2倍以上、スイカの3倍以上のカリウムが含ま
れています。

書籍「食べる米ぬか健康法」
著: 大瀬由生子



好評発売中!!
全国書店にて

※状況により実施日時に変更がある場合がございます。
最新の情報はホームページをご覧ください。
5/5はとと柏の葉 北館3F まの健康研究所「あ・し・た」
大瀬先生の食のミニ講座開催。詳細はホームページで

