



大崎空手会スポーツ少年団は毎週月・水・金に小学校の体育館や町総合体育館で練習を行っています。団員は、男子11名、女子10名、計21名です。11月に行われる全国大会に向け猛特訓中です!

大崎空手会スポーツ少年団

鮫島監督に伺いました。

空手の魅力とは？

空手の一番の魅力は、自分に自信が出るところだと思います。試合は1対1で競います。その試合に臨むときはとてもプレッシャーを感じ緊張しますが、そこを乗り越え試合が終わると子どもたちは、自信に満ち溢れた顔になっています。私は毎試合、子どもたちが試合で一生命頑張る姿に感動しています。

また、大崎空手会の魅力は、上級生が下級生を優しく見守り、精神面でサポートしているところです。特に指導をしたわけではなく、自然とこのような雰囲気になっていました。大崎空手会の魅力であり、伝統のように感じています。



少年団活動を通じて感じてほしいことは？

私は、「悪いことをするな」「いじめをするな」と強く指導しています。空手を通して、痛みを知っているからこそ、何かあれば人を助けられる優しい人間になってほしいと思います。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト

監修 (株) KAGO 食スポーツ

食の町のアスリート・食レシピ

menu.18

甘辛佃煮

【栄養価/1食あたり】

熱量……………	40kcal	炭水化物………	5.2g
たんぱく質………	3g	食塩相当量………	1.4g
脂質……………	0.2g	カルシウム………	52mg

【材料/1人分】

しょうが………	15g	砂糖……………	1.5g
戻した昆布 (だしをとったあと) ……	2g	濃口しょうゆ…	9g
かつおぶし (だしをとったあと) ……	5g	みりん……………	3g
煮干し (だしをとったあと) ……	8g	酒……………	5g

①しょうがと戻した昆布は細千切りにする

②鍋に全ての材料を入れて、弱火で焦がさないように煮汁がなくなるまで煮詰める

ポイント

だしを取った後のだしがらにしょうがを加えて、ご飯がすすむ佃煮に。

