

燃ゆる感動かごしま国体・大会 特別編

人が生き生き！ マグマシティ



国体・大会での活躍が期待される選手の皆さんを紹介します



鹿児島南高等学校 水球部

全国高校総体(インターハイ)で2度の優勝を誇るなど、九州・全国大会で好成績を収める。新2年生8人、新3年生5人、マネージャー3人(3月7日取材時点)で、国体でも日本一を目指す。

燃ゆる感動 **かごしま国体** 正式競技 **水泳(水球)**

- 期 9月17日(日)~20日(水) 所 鴨池公園水泳プール
- 1チーム7人(ゴールキーパー含む)で構成し、縦30m×横20m(女子は25m×20m)、水深2m以上のフィールドで、1ゴール1点の得点を奪い合う
- 8分(女子は5分)×4ピリオドの総得点で勝敗を決める
- キーパー以外は両手使用禁止

■自分たちで考えながら練習に励む

「投げる」「泳ぐ」「巻き足(立ち泳ぎ)」が水球には必要です。2時間半ずつの2部練習が基本で、3つの動きを強化するメニューを、顧問・キャプテンを中心に話し合って決めています。

■「明るい水球」がチームのコンセプト

速い・高い・力強いという、明確で、見ていて楽しいプレーを目指しています。良いディフェンスからの速攻や、相手ゴール前でのセンターフォワードを生かした攻めが特徴です。

■国体などへの意気込み(櫃山智己キャプテン)

キャプテンとしてみんなを引っ張り、日本一になりたいです。国体で鹿児島の水球を見て知ってもらい、競技人口の増加につながればうれしいです。



パイナップルつばさの 食育クッキング

~誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介~



■材料(2人分)

- カツオ……………100g
- トマト……………1/2個
- サニーレタス……………3~4枚
- 食パン(8枚切り)……………4枚
- 「しょうゆ……………大さじ1
- 「すりおろしショウガ……………大さじ1
- 「酒……………大さじ1
- 薄力粉……………適量
- 卵……………1個
- パン粉……………適量
- 油……………適量
- 「マヨネーズ……………大さじ2
- 「ケチャップ……………大さじ2
- 粒マスタード……………お好み
- スライスチーズ……………お好み



水揚げ量(釣り部門)日本一のカツオ(5面)。近海で取れるので、新鮮でモチモチの食感を楽しめます

日本一のカツオを食べよう！ カツオのカツサンドイッチ

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■作り方

- ① カツオは4~5cm幅に切る
 - ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を入れて15分程度漬ける
 - ③ ②を薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付け、180℃に熱した油で片面を1~2分ずつ揚げ、皿にあげてよく油を切る
 - ④ トマトは1cm幅に切り、レタスは挟みやすい大きさにちぎる
 - ⑤ Bとお好みで粒マスタードをよく混ぜ、ソースを作る
 - ⑥ 食パンに③~⑤とお好みでチーズを挟み、半分に切って盛り付ける
- (1人分の栄養成分：エネルギー543kcal、食塩相当量3.5g)



Instagramでもレシピ公開中

広告

雑草でお悩みなら

草なしくん

見積無料

まかせなっせ!!

アイ・エヌ・ジー株式会社
鹿児島市福山町165-2-203

☎099-297-5548

雑草が生えにくくなる!

「草なしくん」のしくみ

