

あおはる 日記

町内の中学校の
部活を紹介します

現在、野球部には1年生12人、2年生1人の13人が所属していますが、2年生を含む4人がクラブチームにも所属しているため、試合に出場できるのは1年生9人だけの諸輪中学校野球部を取材しました。



諸輪中学校 野球部

顧問 北川貴之先生 監督 天野創太さん (1年生)
畔柳優太郎先生

北風が吹くとても寒い午後、諸輪中学校のグラウンドに取材に伺うと、部員の皆さんからの礼儀正しいあいさつに心が温かくなりました。

キャッチボールや盗塁などの基礎練習からノック、バッティング練習などまで、みっちり練習を行います。また、試合後には必ずその試合での点の取られ方など良くなかった部分を選手同士で話し合い、分析して次の課題として練習に活かす取り組みをしています。

キャプテンの天野さんは、「少人数ながらもあり、みんな仲良く助けあいながら活動しています。みんな部活を楽しみにしています」と微笑みます。

また、北川先生は「1年生だけのチームなので、これから成長するチームだと思っています。」

います。勝ち負けだけでなく、野球を通して人として成長し、社会に出てから役立つ力をつけることができるよう指導しています」と話します。

先生の厳しいノックと部員たちの真剣な表情から、時折漏れる笑顔にチームワークの良さを感じました。

最後に天野さんが「今後の大会で強いチームとも戦えるチームになるため、冬の間に体力トレーニングなどしっかり準備したいです」と力強く話してくれました。

部員同士で考え楽しく活動している諸輪中野球部でした。新年度にはたくさんさんの入部を待っているそうです。

成長を続ける諸輪中野球部の今後が楽しみです。



1人分あたり
169 kcal

栄養士が教えるおすすめ

旬のレシピ

小松菜と厚揚げのピリ辛胡麻味噌スープ



作り方

- 1 小松菜は2cmの長さに切り、しょうがはすりおろす。厚揚げは熱湯をかけ、一口大に切る。干しいたけはぬるま湯で戻したらみじん切りにし、戻し汁は残しておく。
- 2 春雨は熱湯に3~4分浸したらザル等にあげる。Aは合わせておく。
- 3 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、干しいたけ、干しえびを入れて炒める。水としいたけの戻し汁を入れて加熱し、沸騰したら小松菜、厚揚げ、春雨、鶏ガラスープの素を入れてさらに加熱する。
- 4 しょうが、Aを入れて、沸騰したら器に盛り付け、こしょうとラー油をかけて出来上がり。

材料(4人分)

小松菜	80g	ごま油	小さじ2
しょうが	20g	ラー油	小さじ1
厚揚げ	120g	水としいたけの戻し汁	600ml
干しいたけ	2枚	こしょう(粗挽き)	適量
干しえび	2g		
豚ひき肉	50g		
春雨	20g		
鶏ガラスープの素(顆粒)	A	練りごま	大さじ1
		酒	大さじ1
	小さじ2	味噌	10g

POINT!

寒い季節にピッタリ！素材の旨味が詰まった身体温まるスープです。具沢山なので、一品で満足感が得られますよ。牛乳コップ1杯分のカルシウムが取れるのも、この料理の一押しポイントです。