

あおはる 日記

町内の中学校の
部活を紹介します



今回は、愛日大会への出場を目指す諸輪中学校卓球部(2年生16人、1年生3人の総勢19人)取材しました。



諸輪中学校 卓球部

●顧問
齋藤 健先生
川合 利直先生

●部長
浅野 稀央さん(2年生)



部長の浅野さんに日々の練習で心掛けていることについて伺うと、「まず、相手を敬うこと。あとは、どんな打球が返球されても対応できるようにすることかな」と教えてくれました。

卓球というスポーツでは、品性とマナーを持ってプレイすることが基本とされていて、例えば、ネットインでの得点などのラッキーな得点を単純に喜ばず、軽く手を上げ「すみません」というしぐさをして、逆に

冬の時期の部活動は、下校時刻が早いので、練習時間が1時間ありません。着替えを済ませた部員から各々で卓球台を用意して、ウォーミングアップを兼ねてラリーを開始します。練習時間が多くとれる週末の練習日には、カゴに入れたボールを次々と打つ「多球練習」でフットワークやドライブのスイングを磨き、「3球目攻撃」というサーブレシーブ後のパターン練習で、技術とともに戦術も磨く練習をしているそうです。

相手の敬うそうです。また、試合では規則性がないため、打球の回転やコース、相手の動きなどを想定する戦術とそれに対応する準備が必要で、とても頭を使うスポーツであるということを知ることができました。

顧問の齋藤先生は、今年のチームについて「本当に卓球が大好きな部員が多く、楽しみながらも、ひたむきに練習に励んでいます。物事に夢中になって努力する経験を積んで欲しい。このまま努力し続けられれば、大会など良い結果が期待できます」と話してくれました。

集合写真は、部員らと相談してサーブを受ける構えで撮影したものです。みんな素直で明るく、とても元気な諸輪中学校卓球部。これからも卓球というスポーツを仲間と共に楽しみながら、愛日大会出場という目標に向かって頑張ってください。



レシピはQRコードからもご覧いただけます▶



白玉うどんによく合うあんかけを考えました。寒い日にぴったりの体温まる一品です。

POINT!

野菜をよく煮込んで、最後にとろみをつけるのがポイントです。家にある野菜をたくさん入れて作ってください。

材料(4人分)

鶏肉(もも肉)	100g	酒	小さじ1
油揚げ	小2枚	みりん	小さじ1と1/2
干しいたけ	3枚	だし昆布	小1枚
白菜	1/8玉	かつお節	12g
たまねぎ	1/2個	水(だし用)	700ml
にんじん	小1/2	片栗粉	大さじ1
たけのこ(水煮)	50g	水(片栗粉用)	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2		

☆☆☆
給食で大人気!

旬のレシピ

recipe

五目あんかけ



作り方

- 鍋に水を入れて、だし昆布・かつお節の順でだしをとる。
- 鶏もも肉はひと口大に切り分けておく(こま切れをつかっても良いです)。
- 油揚げは、油抜きをして1cm幅に切り、干しいたけは、水に戻し、薄くスライスする(戻し汁はとっておく)。白菜とたまねぎは、1.5cm幅に切る。
- にんじんは、5mmのいちょう切り、たけのこは、5mm程度の細切りにする。
- だし汁を火にかけ、鶏肉を入れる。灰汁をしっかりとったら、油揚げ、干しいたけ(戻し汁ごと)、たまねぎ、にんじん、たけのこを加える。
- 全体に十分火が通ったら、酒、みりんを加え、白菜も入れる。
- 仕上げにしょうゆを加え、味を調える。最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。