

頑張れちづっ子!

智頭フットボールクラブ



当クラブはサッカーがしたい!という子どもたちの願いにより1997年に設立しました。現在20人(男子18人・女子2人)が在籍しており毎週2回、水曜日(午後6時~8時)土曜日(午後1時~4時)に智頭農林高校グラウンド及び勤労者体育館で活動しています。

また、創部20周年を迎えた現在は公式戦や合宿、県外遠征などを実施し、他県との繋がりも大切にしています。

指導内容としては、身体作り(体幹トレーニング)・個人技術・グループ戦術の習得等を初め、スポーツをする上で最も重要な心づくりに重点を置き、子どもたちの活動の基礎を作り上げています。

毎週のトレーニングによりプレーの「質」の追求、試合に近いモチベーションの維持や目的意識(やる気)を持ち一生懸命を合言葉に活動しています。日頃から保護者の皆さん、地域の皆さんに感謝しつつサッカーが出来る環境が有る事に喜びと自覚を持ち、大好きなサッカー仲間達と沢山の思い出作りをしたいと考えてます。一緒にサッカーしましょう!



【問合せ先】 智頭FC事務局
☎090-33179-1206

ストレスに負けない体づくり ~心と身体の健康レシピ~

新年度を迎え、新しい環境にはもう慣れましたか?新しい環境や人間関係に慣れるのには様々なストレスがかかります。ストレスによって、消化液の分泌や消化管の運動が低下するため、食欲も低下します。

5月病は新しい環境に慣れるにつれ軽減していきますが、食事や生活に気をつけることで乗り切っていきましょう!

疲れたときに摂って欲しい栄養素

- *たんぱく質:大豆製品、魚、肉、卵など
- *ビタミンB群:玄米、豚肉、うなぎなど
- *ビタミンC:ブロッコリー、ほうれん草、じゃがいも、いちごなど
- *ビタミンE:アーモンド、かぼちゃ、ほうれん草、アボガドなど

アボガドの健康スムージー



1人分栄養価

- エネルギー: 218kcal
- タンパク質: 5.5g
- ビタミンB1: 0.16mg

ビタミンC: 50mg ビタミンE: 4.3mg

材料: 2人分

- アボガド 小1個 / いちご 5~6個
- バナナ 中1本 / 豆乳 1カップ
- 氷 3~4個

作り方

- ①アボガドは縦半分に切れ目を入れて種を取り、スプーンなどで実を取り出す。いちごはヘタを取り、バナナは適当な大きさに切っておく。
 - ②ミキサーに全ての材料を入れて混ぜる。
 - ③②をグラスに注ぎ入れる。
- ※甘さが足りない場合ははちみつを入れて調整してください。

【問合せ先】 役場福祉課 栄養士
☎75-4101