

熊本でサッカーを“プレーする・応援する・支える”すべての人に

# KFA NEWS

Kumamoto Football Association News ▶ <https://kumamoto-fa.net/>

2022.9

AUTUMN

No.22

熊本県サッカー協会広報紙

2022年10月31日発行 通算第106号  
発行者／一般社団法人 熊本県サッカー協会 広報委員会

特集

## 社会人になってもサッカーを“楽しむ”



### 2022年度 KFA第58回 全国社会人サッカー選手権大会熊本県予選

日程：4/17、24、5/1、15、22、6/12

会場：県民総合運動公園、山鹿市カルチャースポーツセンター、  
芦北町営岩崎グラウンド、益城町総合運動公園、水前寺陸上競技場

参加チーム数：27



### RKKカップ争奪 KFA第29回 全国クラブチーム選手権大会熊本県予選

日程：6/19、7/3、10、17

会場：県民総合運動公園、山鹿市カルチャースポーツセンター、  
菊池市七城運動公園

参加チーム数：16

●主催者／RKK熊本放送  
象とした大会を応援する  
ことが、その一助になれば  
と願っています。

県内のサッカー振興は  
もちろん「生涯スポーツの  
応援」という弊社の掲げる  
理念にも合致することか  
ら、毎回、主催者として関  
わらせていただいている  
。サッカーには、Jリーグ  
を頂点とするカテゴリー  
のピラミッドがあります  
が、スポーツが地域に深く  
根付くためには、そうした  
頂点の強化だけでなく、ス  
ポーツに親しむこそ野を  
広げることも重要なこと  
です。1種・社会人を対  
象とした大会を応援する  
ことが、その一助になれば  
と願っています。

サッカーのすそ野を  
広げる一助に

県内の1種社会人の登  
録チーム数は、4～2種の  
登録人数からすると、少な  
いと感じます。今後、登録  
人数を増やすためには、2  
種や学生に「社会人」と  
いうカテゴリーを知つてもら  
うことが重要だと思いま  
す。また、それぞれに仕事  
や生活がある中で、社会人  
の皆さんにとってサッカー  
というスポーツが、少しでも  
生きる上で糧になれば  
と感じています。そのため  
にも、まずは選手登録した  
皆さん、「登録して良かった  
」「来年も登録したい」と  
思つてもらえるような運営  
を行っていくことが必要だ  
と思います。

●1種社会人委員長  
甲斐 沖太

サッカーに限らず、さまざまなスポーツにおいて、年齢や体力に応じて生涯にわたり競  
技を続けることは、体力づくりや健康維持、生きがいづくりに繋がります。一方で、働き  
盛り”といわれる30～50代は、仕事、家事・育児など、多忙な日々を送っており、スポーツ  
に親しむ時間が限られているのも事実です。そうした世代のカテゴリーである「1種・  
社会人」の2大会を通じて、社会人になってもサッカーを楽しむ姿を紹介します。

1種・社会人の  
2大会をレポート!

### 用具の貸出を行っています!

アレが足りない…

貸出用具の一例

AED(自動体外式除細動器)

移動用マイクロバス(29人乗り)

貸出用具の詳細などは熊本県サッカー協会ホームページをご確認ください

熊本県サッカー協会では、所属チームやクラブ、都市協会などへ、マイクロバスやサッカーゴール(少年用)、フットサルゴール、自動体外式除細動器(AED)などの用具貸出を行っています。ご希望の方は、県協会事務局(☎096-247-6980)までお問い合わせください。

※一部使用料・協力金をいただきます。  
※貸出用具の一部はtoto助成事業にて購入しています。

# KFA NEWS

## 熊本県サッカー協会広報紙

### 広告協賛募集中

熊本県サッカー協会では、熊本のサッカー情報や活動状況をより多くの皆様にお伝えするために、本協会に所属していただいている会員(チーム)向けに機関紙「KFA NEWS」を発行して参りました。

2015年度から、さらなる紙面の充実と親しまれる広報誌にするために「KFA NEWS」のリニューアルを行い、広告協賛を募集しております。

内 容 仕 様：タブロイド版・8ページ 横273mm×縦406mm  
発行部数：5,000部／1回  
配布対象：会員(約600チーム)、公共施設、スポーツ施設、各種イベント

詳細は熊本県サッカー協会ホームページよりご確認ください。

**特集 社会人になってもサッカーを“楽しむ”**



PHOTO  
OF THE  
MATCH

**2022年度  
KFA第58回全国社会人サッカー選手権大会熊本県予選**

優 勝：マリーゴールド熊本

準優勝：シマズ自動車

第3位：ホンダ熊本、  
FC BIGWAVE



決勝戦は天皇杯でも  
戦つたチームで、勢い  
があつてなかなか自分  
たちのベースに持ち込  
むことができず苦戦し  
ましたが、優勝できて  
良かったです。それで  
練習や試合でも常  
にベストメンバーが揃  
り、チャンスがあるので、  
誰が試合に出ても勝て  
るようなチームづくり  
を目指しています。



ベストメンバーが  
組めなくても戦える  
チームづくりを！



PHOTO  
OF THE  
MATCH

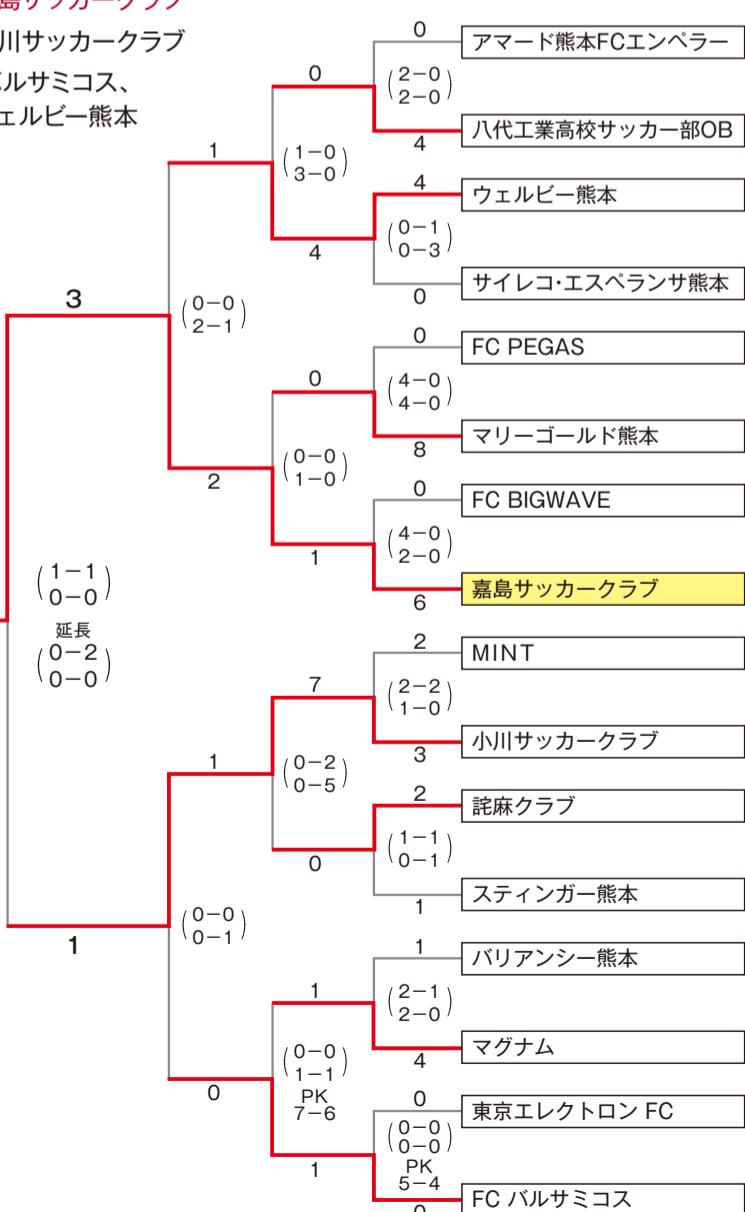
**RKKカップ争奪  
KFA第29回全国クラブチーム選手権大会熊本県予選**

優 勝：嘉島サッカークラブ

準優勝：小川サッカークラブ

第3位：バルサミコス、  
ウェルビー熊本

嘉島サッカークラブ



世代を超えてサッカーに  
熱中できるのが  
社会人の魅力

社会人は、まずは仕事  
が大事ですから「その時  
がいい」というのが、大変で  
もあり楽しみでもあり  
ます。また、メンバーの  
年齢が19歳～30代後半  
までと幅広く、世代を超  
えてサッカーに取り組め  
るもの1種・社会人の魅  
力の一つです。その上で  
勝ちにもこだわりたいの  
で、とにかく走る力を基  
本に、相手に体力負け  
しないことをチームとし  
て心掛けています。





「学生主体の運営をするチームが全国的にも増えている」

かわべ やすのり  
**川部 靖徳さん**

1984年生まれ。熊本国府高校卒業後、熊本学園大学外国語学部英米学科へ進み、卒業後は熊本市内の高校で英語教諭を務めながら、フォルテFO熊本でジュニア・ジュニアユースを指導。2012年、大学職員となり東海大学熊本サッカー部のスタッフに。大学での指導のみならず、熊本市トレセン(U11・U12)や熊本県トレセン(U15)での指導、47FAインストラクターとして指導者養成にも関わる。

川部

が、ここ数年はトレーニングの企画、立案、計画、実行まで、我々スタッフとコミュニケーションを取りながら、キャプテンと一緒に部を中心とした学生たち主導で運営するという方向性に変わつてきています。

立木 熊本学園大学は歴史が長いので、赴任した時には特有の雰囲気や伝統を感じました。大学を上げてスポーツを強化するという発想ではないので、旧来の大學生の部活動の良さを生かしながら運営しています。とは言え川

川部 責任を与えると学生の取り組む姿勢も変わつてくると感じます。その意味では、世の中に出た時の仕事も同じ。ただ、全部を学生に任せてしまうくいかかというとそうではない部分もあり、大人がスペースを効かせないといけない場面もあります(笑)。仕事における上司と部下の関係に近いかもしれませんね

一 学生主体でのチークム運営は、ピッチでのプレー やパフォーマンスにもプラスの影響があるのでしょうか。

選手はプレーも安定しやすいし、就職がなかなか決まらない学生は逆に、プレーにも波がある。「プレーに行きたくてサッカーで生きていきたい」と考へている学生も中にはいますが、自己評価と外からの評価にギャップのある学生はします。内定が早く決まった

も関東、関西の大学に進む高校生が増え、上位進出が難しい状況になっていますから、熊本などローカルの大学は、ひとランク落ちるのが現状です。ただその差は選手個人のタレントの差であって、チームとして埋められないほどの差ではない、と思ひます。

目標や目的がより明確に見えてきますよね。小学生であれば「リーガーになりたい」「日本代表になりたい」という大きな夢に向かって努力することができますが、大学生になると社会人も目前に、サッカーにおける高い目標を実現するのがなかなか難しい。それが見えてきた時にどう変えられるかという部分で、我々の配慮が必要だと思います。全ての学生がプロを目指すわけではないので、社会に出る準備段階で目標とサッカーをどうリ

も関東、関西の大学に進む高校生が増え、上位進出が難しい状況になっていますから、熊本などローカルの大学は、ひとランク落ちるのが現状です。ただその差は選手個人のタレントの差であって、チームとして埋められないほどの差ではない、と思ひます。

二ケーションを図っています。 ■

一 熊本県での大学サッカーの現状と課題について、どう感じていらっしゃいますか。

井嶋 私も熊本学園大学出身ですが、在学当時はまだ、九州大学リーグ2部に参入できただけの状況でした。当時からすれば県内の大学のレベルは上がっていると思います。

立木 私は逆に、九州全体のレベルが下がっていると感じています。以前は福岡大学、鹿屋体育大学が全国大会で上位入賞す

A portrait of a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt. He is looking slightly to his left.

ついき ひろき  
立木 宏樹

1972年生まれ。福岡教育大学教育学部、同大学院(修士)、九州大学大学院(博士課程)でスポーツ社会学を学んだのち、大学教員となり2016年に熊本学園大学社会福祉学部ライフウェルネス学科に准教授として赴任。大学院生時代から福岡教育大サッカーチーム、九州大学選抜指導にあたり、現在は熊本学園大学サッカーチーム監督を務める傍ら、九州大学サッカー連盟の理事長として地域全体に目を向ける。

「指導者、審判など、サッカー人材を地域に輩出するのも大学サッカーの役割」（立木）



各大学の強化だけでなく、指導者等の人材輩出でも県サッカー界に貢献を

高校までサッカーに親しんだ選手たちが卒業後にプレーを続ける場として、1種のカテゴリーにあたる大学は貴重な場です。熊本県の大学サッカーの現状と課題、九州における立ち位置、新たにオープンする熊本県フットボールセンターとの関わり方などについて、大学の現場で指導に携わる御三方に話を聞きました。

**立木** 私は2016年に教員として熊本学園大学に赴任しました。2017年から監督、今は総監督を務めています。  
**井嶋** 私は2013年までGKとしていて、家庭の事情で熊本に帰ることになった際、熊本国府高校時代の恩師である瀧上先生から声をかけてもらいました。

部さんが言うように今はどこの大学でも自主的に運営しているのではないかと思います。その中でも、私が関わるようになってから変えようとしてきたのは、サッカーチームにも一生懸命チャレンジしながら、社会にどう直結させていくかということ。自分のキャリアを考え、どうクリエイティブに作り替えていくか、こうした経験の場になればと考えています。

## 「大学生として、社会に出る準備と サッカーをどうリンクさせるか」

いじままさき

1980年生まれ。熊本学園大学卒業後、熊本国府高校やFOKマリーゴールド熊本での指導を経て、2005年にJFAナショナルトレセンコーチGK九州担当、2006年に浦和レッドダイヤモンズレディース、翌2007年から浦和レッドダイヤモンズユースでGKコーチを務める。2013年に帰郷し東海大学熊本でGKコーチとなり、2021年からはJFAコーチGKサブチーフ女子、U17日本女子代表GKコーチを担当

サッカー部の数は減っています。大学は8つありますが、高校時のように夢中になつてサッカができる環境は少なく、1種のでの大学生の占める割合は減っているのではないしょうか。

立木 関東、関西、九州でも10名以上の部員が所属する大学が多くみられるようになります。その一方、指導者がおらず、サッカー部の活動ができなくなる学もあり、大学サッカーを取りく環境は二極化しています。

フェリーとしてサポートする」とで大学のことを知つてもらつたり、小中学校時代にお世話になつたクラブに戻つて指導者になつたり、大学を経て地域に戻つていく学生が増えてきました。我々もトレセンや国体指導者養成など、学生を指導するだけではない関わりがあり、大学という教育機関にいながら県サッカー界に貢献できる楽しさを感じます。

—最後に、嘉島町にオープンした熊本県フットボールセンターが大学サッカーにもたらす影響や、大学としてどう活用していくかをお聞かせください。

立木　ハード面が整うことは県サッカーの発展につながると思います。それを大学がどう活用するかが重要です。

井嶋　JFAコーチとして九州を回る仕事をもっていますが、能本県フットボールセンターは



# スタジアムで ロアッソ熊本を応援しよう!

2022明治安田生命J2リーグ/ロアッソ熊本ホームゲーム日程

節	日 程	対戦相手	試合会場
第39節	10月 2日(日) 13:00開始	vs ブラウブリッツ秋田	えがお健康スタジアム
第40節	10月 8日(土) 14:00開始	vs ザスパクサツ群馬	えがお健康スタジアム
第42節	10月23日(日) 14:00開始	vs 横浜FC	えがお健康スタジアム

■試合日程・チケットに関する詳しい情報はロアッソ熊本公式HPをチェック!

<https://roasso-k.com/>



## 熊本サッカー今昔物語

（第四回）

創立から70年以上の歴史を持つ熊本県サッカー協会。その歴史を振り返るコラム「熊本サッカー今昔」。今回は、前回に引き続き特別編として協会元会長で名誉会長も務めた故田川憲生氏が、協会創立60周年記念誌「蹴夢(けむ)」に寄稿されたロアッソ熊本誕生への思いをつづった文章を再構成して掲載します。同氏は、熊本日日新聞社勤務時代に「熊本にJリーグチームを」県民運動推進本部で前身のロッソ熊本設立に奔走された中心人物で、文章からは当時の熱い思いが伝わってきます。

### ロアッソ熊本、発足3年目にしてJ2昇格果たす

熊本日日新聞社常務取締役 田川 憲生

（肩書きは当時）



平成17年4月に九州リーグに参戦したロッソ熊本は破竹の14連勝でサポーターを熱狂させ、結局、18勝3敗で、優勝。岡山市で開かれた全国地域リーグ決勝大会の決勝ラウンドでは1勝2敗で3位となつたが、愛媛FCがJ2参入を果たしたことから、ロッソは入れ替え戦無しでのJFL昇格が決まった。ロッソはついでいた。1年でJFLに昇格したロッソは、平成18年9月にJ2への加盟を申請、JFLで原則2位以内ならばJ2参入が承認される手続きを行い、認められた。だが、JFLのレベルは簡単ではなかった。最終戦で佐川急便大阪に負け、通算成績は20勝6分け8敗で、最終順位は5位。1年でJ2参入は夢に終わった。

2年目のロッソは一度の2連敗はあったものの、安定して上位をキープ。後期14節のFC琉球戦(11月11日)でJ参入の「4位以内」を確定させた。最終成績は21勝6分け7敗で勝ち点69の2位で、堂々とJ参入の条件を満たしたのである。ロッソ発足から3年目。「3年でJ」という県民への約束は果たすことができた。J2参入が決まった12月3日は、熊本市中心部の百貨店やスポーツ店には「祝ロッソ熊本いざJの舞台へ」「祝J2昇格」「J2入りおめでとう」と書いた垂れ幕が

下がり、祝賀ムードに包まれた。同日夜には熊本市桜町の交通センター広場では報告会があり、詰め掛けたサポーター250人が選手や監督、スタッフたちを祝福の輪で包み込んだ。池谷監督は「皆さんの力を借りてJリーグに進むことが出来、熊本にJをとて約束を果たせた」と喜びを語った。

念願のJ2入りを果たしたロッソ熊本は新しいチーム名を「ロアッソ熊本」とし

て商標登録を行った。「ロッソ熊本」が商標登録上で問題があることが判明し、「ロッソ」と「阿蘇」を組み合わせたチーム名とした。また第三代社長に岡英生氏(元九州産業交通常務)を選出すると同時に、中長期目標を設定。長期目標に「国取り宣言 日本一のタイトル奪取」を掲げ、中期目標として「5年以内でJ1昇格」を打ち上げた。さらに数値目標として①ホーム試合平均入場者5000人 ②サポートアーズクラブ5000人 ③スポンサー企業の拡大(目標3億円)ーとしたほか、「ユース以下の育成強化、普及活動の拡大」「クラブ支援体制の充実」を掲げ、J1昇格までに①ホーム平均入場者15000人 ②サポートアーズクラブ10000人 ③専用練習場とクラブハウスの確保ーを目指すこととした。

J2元年の平成20年は15チーム中13位で成績は今一つだったが、ホーム入場者数は21試合で11万860人集めた。一試合平均5279人に上り、J215チーム中10位で、当初目標をクリアした。また、基盤整備面でも県と全市町村が初めて出資したほか、ロアッソのJ1入りを側面から支援する県民運動推進本部も新たに立ち上がり、県と熊本市は職員を同本部に派遣した。協賛企業もJFL時代より74社増え、182社で協賛金総額は2億4000万円まで増えた。確実に基盤を整えているロアッソ熊本。J2元年の最終戦の広島戦では入場者数は何と2万人を突破した。

池谷監督・GMが言うように「KKウイング」がロアッソのサポーターで真っ赤に染まった時、J1が見えてくる。クラブハウスや専用練習場の確保や財政基盤の大転換、県下全域での後援会の組織づくりなどJ1への課題はこれからだ。その日のための長くて熱い戦いは、今、始まつたばかりである。

※文中登場人物の肩書きや団体の名称等は、すべて当時のものです

# Result

各カテゴリー大会結果報告

県サッカー協会の各カテゴリーの試合結果をお知らせします。

## 県内大会・県予選

### 〈1種 社会人〉

#### KYFA 第58回全国社会人サッカー選手権大会 熊本県予選

日程：2022/4/17、24、5/1、15、22、6/12  
会場：水前寺競技場他  
結果：優 勝／マリーゴールド熊本  
準優勝／シマズ自動車サッカーカラブ

#### RKKカップ争奪 KFA 第29回全国クラブチーム サッカー選手権熊本県予選

日程：2022/6/19、7/3、10、17  
会場：菊池市七城運動公園サッカー菊池市七城運動  
公園サッカー場他  
結果：優 勝／嘉島サッカーカラブ  
準優勝／小川サッカーカラブ  
第3位／FCバルセロナミコス、ウェルビー熊本

#### KFA 第26回熊本県サッカー選手権大会 (天皇杯 JFA 第102回全日本サッカー選手権大会 代表決定戦)

日程：2022/4/24、5/7  
会場：水前寺競技場  
結果：優 勝／マリーゴールド熊本  
準優勝／熊本学園大学

### 〈1種 学生〉

#### KFA 2021年度KUMAMOTO学生フェスティバル 兼 学生委員会天皇杯県予選代表決定戦

日程：2022/3/18  
会場：嘉島町総合運動公園多目的競技場  
結果：優 勝／熊本学園大学

### 〈3 種〉

#### 第50回熊本県蹴友会会長旗争奪 KFA 熊本県中学校U-14サッカー大会

日程：2022/1/22、23、29  
会場：宇城市小川町観音山運動公園、  
八代運動公園多目的広場  
結果：優 勝／ルーテル学院中学校  
準優勝／松橋中学校  
第3位／矢部中学校・武藏ヶ丘中学校

#### 熊本県中学校総合体育大会サッカー競技

日程：2022/7/23～25  
会場：大矢野スポーツ公園、松島総合運動公園、  
坂瀬川総合グラウンド、麟泉運動公園  
結果：優 勝／ルーテル学院中学校  
準優勝／松橋中学校  
第3位／二岡中学校・腹栄中学校

### 〈女子〉

#### KFA 第40回熊本県女子サッカー総合選手権大会

日程：2022/2/26、27  
会場：甲佐町運動公園リバーサイドパーク  
結果：優 勝／MELSA熊本FCアマール  
準優勝／熊本ユナイテッドSCフローラ  
第3位／益城ルネサンス熊本FC

#### KFA 第29回熊本県女子(U-12)さわやか サッカー大会

日程：2022/2/26、27  
会場：甲佐町運動公園リバーサイドパーク  
結果：優 勝／嘉島セルシアFC  
準優勝／FCK MARRY GOLD KUMAMOTO U-12  
第3位／熊本ユナイテッドSCエーマ

#### KFA 第34回九州なでしこサッカー大会 熊本県予選 熊本東ライオンズカップ

日程：2022/4/2、3  
会場：甲佐町運動公園リバーサイドパーク  
結果：優 勝／東海大学付属熊本星翔高等学校  
準優勝／熊本ユナイテッドSCフローラ

#### KFA 第28回女子(U-15)サッカーINくまもと supported by DAIHATSU熊本ダイハツ販売 (JFAガールズサッカーフェスティバル2022熊本)

日程：2022/7/17、18  
会場：日奈久ドリームランド、芦北町営岩崎グラウンド  
結果：優 勝／八女学院女子フットボールクラブ(福岡)  
準優勝／Dream Spread FC宮崎(宮崎)  
第3位／日置シーガルズFC(鹿児島)

#### KFA 第41回熊本県女子サッカー選手権 兼 皇后杯 JFA 第41回全日本女子サッカー 選手権大会熊本県大会

日程：2022/8/6、13  
会場：甲佐町運動公園リバーサイドパーク  
結果：優 勝／熊本ユナイテッドSCフローラ  
準優勝／八代フューチャーズレディース

### 〈フットサル〉

#### KFA 第25回熊本県フットサルリーグ

日程：2021/6月～2022/3月  
会場：ウイングまつばせ、大矢野総合体育館他  
結果：1部) 優 勝/BTT  
準優勝/KEL Futsal Laboratory  
第3位/FORZA B.B  
2部) 優 勝/熊本学園大学サテライト  
準優勝/ヴエルメリオ熊本  
第3位/エンフレンテ熊本サテライト

#### KFA 第11回熊本県U-18フットサルリーグ2021

日程：2021/7月～2022/3月  
会場：県内公共施設、県内民間施設他  
結果：優 勝/エンフレンテ熊本U18  
準優勝/第一高校サッカーチーム  
第3位/国府高校フットサル

#### JFA バーモントカップ

#### 第32回全日本U-12フットサル選手権熊本県大会

日程：2022/5/7、8  
会場：ウイングまつばせ  
結果：優 勝/バレイアサッカーカラブU-12  
準優勝/カベツサ熊本  
第3位/アッズリーノ熊本

#### JFA 第16回全日本大学フットサル大会熊本県大会

日程：2022/5/22  
会場：美里町総合体育館  
結果：優 勝/熊本学園大学フットサル部  
準優勝/東海大学九州フットサル部  
第3位/熊本大学フットサル部

#### JFA 第9回 全日本U-18フットサル選手権大会 熊本県大会

日程：2022/6/5  
会場：ウイングまつばせ  
結果：優 勝/国府高校フットサル  
準優勝/エンフレンテ熊本U-18  
第3位/湧心館高校

#### JFA 第17回全日本ピーチサッカー大会熊本県大会

日程：2022/7/10  
会場：エボレパーク  
結果：優 勝/アヴェルダージ熊本BS  
準優勝/エスター芦北



→大会結果、11ページからの続きです

## 九州大会

### 〈1種 社会人〉

#### KYFA 第58回九州社会人サッカー選手権大会 全国大会予選

日程：2022/7/30、31  
会場：永添運動公園(大分)  
結果：A代表／沖縄SV(沖縄)  
B代表／ヴェロスクロノス都農(宮崎)  
C代表／FC延岡AGATA(宮崎)  
D代表／ジェイリースFC(大分)  
(マリーゴールド熊本：代表決定戦敗退)

### 〈1種 学生〉

#### 2022年度第45回九州大学サッカートーナメント大会

日程：2022/6/25～7/6  
会場：島原市営陸上競技場(長崎)他  
結果：東海大学熊本／準決勝敗退、  
熊本学園大学／2回戦敗退

## 〈女子〉

#### KYFA 第34回九州なでしこサッカー大会

日程：2022/5/14、15  
会場：大津町運動公園  
結果：優 勝／ヴィアマテラス宮崎(宮崎)  
準優勝／東海大学付属福岡高等学校(福岡)  
(熊本ルネサンスフットボールクラブ：準決勝敗退、  
秀岳館高等学校：準決勝敗退、  
東海大学付属熊本星翔高等学校：初戦敗退)

## 〈フットサル〉

#### KYFA 第9回九州U-18フットサル大会

日程：2022/6/25、26  
会場：北九州市立浅生スポーツセンター(福岡)  
結果：Aパート)  
優 勝／佐賀東高校(佐賀)  
準優勝／長崎総合科学大学附属高等学校(長崎)  
Bパート)  
優 勝／飯塚高校(福岡)  
準優勝／国府高校

#### KYFA 第16回九州大学フットサル大会

日程：2022/6/25、26  
会場：宮崎市総合体育館  
結果：優 勝／長崎大学フットサル部FORZA(長崎)  
準優勝／APU DELFINO(大分)

#### 日本トリム Presents

#### 第14回全国女子選抜フットサル大会九州大会

日程：2022/7/30、31  
会場：SAGAプラザ総合体育館(佐賀)  
結果：優 勝／宮崎県選抜  
準優勝／鹿児島県選抜

#### KYFA 第17回九州ビーチサッカー大会

日程：2022/8/6、7  
会場：長井浜海水浴場(福岡)  
結果：優 勝／ソーマプライア沖縄(沖縄)  
準優勝／ドルソーレYUKUHASHI(福岡)  
第3位／アヴェルダージ熊本BS(熊本)

## トレメシ

Vol.16

### アスリートのための「トレーニング食(めし)」レシピ

このコーナーでは、サッカープレーヤーをはじめ、アスリートのパフォーマンス向上に欠かせない栄養たっぷりのレシピを紹介します。ぜひお試しください!



記録的な猛暑となった今年の夏。それだけに、例年以上に“見えない疲れ”が体に蓄積しているかもしれません。夏の疲れが残ったままだと、せっかく練習を積んでも秋冬にいいパフォーマンスができなくなる原因にも…。今のうちにしっかりと疲労回復しておきましょう！

渡邊 まみさん／食育料理研究家、アスリートフードマイスター

熊本を拠点に大分でも料理教室の講師として活躍する傍ら、熊本県民テレビ「てれびタ」にも出演中。現在、大学生の長男はサッカーをしているため、アスリートの食事にも精通。Instagram (mamipan358) で情報発信中。

#### ごはんがススム!! ルーローファン スパイス香る魯肉飯



##### ■材 料(3~4人分)

豚バラ肉(ブロック)…300g	八角……………30g	甘甜菜糖……………大さじ2	五香粉……………小さじ1/2
醤油……………大さじ2	オイスターソース…大さじ2	純米酢……………大さじ2	日本酒……………大さじ2
白炒りごま……………適宜	はちみつ……………大さじ1	白炒りごま……………適宜	ゆで卵……………4個
青ネギ……………適宜	ゆで卵……………4個	茹でた小松菜……………1束	ショウガ……………1片
ニンニク……………1片	（あれば好みで入れる）		
八角……………1個	五香粉……………小さじ1/2		
（トッピング）			
青ネギ……………適宜			
白炒りごま……………適宜			
（付け合わせ）			
ゆで卵……………4個			
茹でた小松菜……………1束			

台湾のソウルフード「魯肉飯」は、甘辛く煮た豚肉が食欲をそそる一品！ハ角などのスパイスを効かせれば、さらにご飯が進むこと間違いないです。

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果があるだけでなく、糖質の代謝にも欠かせません。

##### [作り方]

- 豚バラ肉は1cm幅の角切りにし、塩こうじをまぶして20分以上置く。
- フライパンにごま油大さじ1、みじん切りにしたショウガとニンニクを入れてゆっくり香りが立つように炒めたら、さらに豚バラ肉を入れて中火で炒める。
- ②に甜菜糖を加えて炒め、醤油、オイスター ソース、日本酒、はちみつを入れ、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ③④に水を加え、ゆで卵、ハ角、五香粉を入れて落とし蓋をし、弱めの中火で30～50分煮込む。
- ⑤蓋を取って火を強め、中火で煮汁を煮詰める。
- ⑥どんぶりにご飯、煮込んだ豚肉、卵をのせ、茹でた小松菜を添えて煮汁もかける。トッピングに青ネギと白炒りごまをかけて出来上がり!!

#### 疲労回復!!

#### 豆腐と甘酒の酵素シロップアイス



##### ■材 料(3~4人分)

絹ごし豆腐……………150g
甘酒(2倍濃縮)……………150ml
お好みの酵素シロップ……………大さじ3
塩……………ひとつまみ

豆腐に含まれるたんぱく質、甘酒のブドウ糖やビタミンB1は、疲労回復に最適の栄養素。さらに、酵素シロップには、疲れた腸を整える働きも期待できます。途中でかき混ぜることでなめらかな仕上がりに！甘酒はストレートタイプを煮詰めてもOKです。

##### [作り方]

- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで二重に包んで水切りする。
- フードプロセッサーに①、甘酒、お好みの酵素シロップ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②を容器に入れて冷凍庫で凍らせる。途中2時間おきに2回ほどかき混ぜる。



## 「KFA NEWS」は、 ここで手に入れよう！

「KFA NEWS」は、サッカー協会員以外の一般の方でも手にいれることができます。事務局にお越しいただくか、下記URLからダウンロードできます。

<http://kumamoto-fa.net/about/news/>



右記QRコードからも  
アクセスできます ➔



## 編／集／後／記

もう数十年前、小学4年生の私は野球部でしたが、球拾いばかりの日々の中、ふと隣のサッカー部の練習を見てみると、全員が練習に参加していてとても楽しそうに見えたのが、サッカーを始めたきっかけです。友人と2人ですぐさま職員室へ行き、顧問の先生に転部のお願いをしたことを今も鮮明に覚えています。現在も多くの人との繋がりのおかげでシニアリーグ(O-40、O-50)と県リーグに所属。今後もプレイヤーとして楽しみつつ、広報委員としても微力ながらサッカーの発展・普及に貢献出来ればと考えています。

(伊藤)

私が小学校低学年の時にJリーグが開幕しました。その時の興奮や感動は今でも忘れません。それをきっかけにサッカーを始めて、今も続けています。今では熊本にもプロサッカーチーム「ロアッソ熊本」があり、あの時のような興奮や感動を身近で感じられる機会が増えました。それをより多くの人に感じてほしいし、それをきっかけにサッカーを始める人が増えてくれれば嬉しいです。また、子どもたちが私のように長くサッカーを続けられる環境を整え、熊本のサッカー文化を支えていきたいです。

(徳元)