

キア カハ
Kia Kaha!



発行 平成28年7月号
発行元 ラグビー部
茨城県立土浦工業高等学校

7人制大会



1. 顧問挨拶 (監督 小松崎 幹雄)

いつも部活動へのご理解とご協力くださいまして、誠にありがとうございます。先月は、全国7人制大会茨城県予選がありました。結果は、2日間で1勝3敗と負け越してしまいましたが、部員たちが何かをつかんで次につなげてくれていることと期待しております。

さて、今回は保護者の皆様に食育のお願いをいたします。現在、高校生はまさに成長期であります。成長すること、また、ラグビーをするに必要な体力や体格は、食事と睡眠が大切であると言われます。成長を助けるための5大要素として、①主食(ごはん・パン・うどんなど)、②おかず(肉・魚)、③野菜、④果物、⑤乳製品が挙げられます。これらをバランスよく食べることによって、体を作り、成長を促します。どのようなメニューがよいかということは、明治のサイトをご覧くださいければわかるかと思えます。

(http://www.meiji.co.jp/sports/savas/magazine/sports_nutrition/rugby/) どうか、お子様の成長のためにも参考にされてみてください。よろしくお願いいたします。

2. 今月の主な試合予定

- 7月10日(日) 県南地区大会：常総学院グラウンド
- 7月18日(月) 県南地区大会：東洋大牛久グラウンド
- 7月23日(土) 練習試合：NEC我孫子グラウンド 対柏中央高校

Kia Kaha!



いっしょにがんばろう
JAPAN & NEWZEALAND

Kia Kaha (マオリ語)…強くあれ・頑張れ・まけるな・くじけるな・たくましくあれ

3 活動の記録

6月12日(日) 県南7人制大会：常総学院グラウンド



1年生も試合デビューしました!



6月17日(金)・18日(土) 全国7人制大会予選：水戸市ツインフィールド



庄司(2年)の果敢な突破



酒井(2年)のキレのあるステップ



小さな大選手内野(3年)



記念Tシャツで記念撮影