

フットトーク



このコーナーは、皆さんで作っていただくコーナーです。日ごろ感じていること、体験したことなどを自由に発言していただくため、題名は特に決めていません。次回の方は、執筆者の紹介で登場していただきます。



禁煙… そしてウォーキング

私は、たばこを20年以上吸っていましたが、一昨年の2月と4月に禁煙にチャレンジしてあえなく失敗しました。過去の2回の失敗を活かして、9月に3度目のチャレンジで念願の禁煙に成功し、現在も続いています。

しかし、禁煙すると体重が増える禁煙した方々が言われていたので、注意しなければいけないと思っていました。現実には、あつという間に5キログラムも増えてしまいました。

この5キログラム増量の原因は、口が寂しいということと、餌玉、間食にありましたので、止めてしまえば元の体重に戻りました。

また、禁煙したことにより、体調が良くなり健康診断の数値も以前の数値より改善されていると期待してました。結果は、ほとんどの数値が悪化しており、たばこを止めたのにと考えてしまいました。

そこで、生活の改善と適宜の運動と考えて始めたのが、ウォーキングです。早速、ウォーキングの相棒として、2足のウォーキングシューズを購入しました。1足は、毎日出来ませんので、仕事中に履いています。もう1足は、週末の外出時に履いて、1時間のウォーキングをしています。

また、始めたばかりではありませんが、今年の健康診断で少しでもあらゆる数値が改善できていければいいなあと思っています。

今回は広崎1町内の北本裕児きたもとゆうじさんに登場していただきます。



がんばれ!! ロアッソ熊本!

■ロアッソ熊本 2012 スローガン



クラブ、チーム、サポーター、県民、皆が心をひとつに、強い絆を持って共に進もうという意志を表しています。

■2012 シーズン目標

- ◎クラブライセンス制度導入に伴う財務強化とクラブ運営
- ◎施設環境の改善
- ◎育成の強化と地域貢献活動の普及・拡大

問い合わせ先 ㈱アスリートクラブ熊本 ☎ 283-1200
※チケットプレゼントはシーズン終了のため、しばらくお休みします。

■2012 トップチーム新体制

【スタッフ】
GM:池谷友良、監督:高木琢也、ヘッドコーチ:清川浩行、コーチ:森川拓巳、GKコーチ:加藤竜二、トレーナー:佐藤朋之、栗原信英、マネージャー:吉本大輔、磯上智志

【選手】
1 GK 岩丸史也、3 DF 高橋祐太郎、4 DF 廣井友信、5 DF 矢野大輔(菊陽町出身)、6 DF 福王忠世、7 MF 片山奨典、8 MF 原田拓(熊本市出身)、9 FW 崔根植、10 MF 養父雄仁、11 MF 藤本主税、12 サポーター、13 MF 大迫希、14 MF 武富孝介、15 DF 市村篤司、16 MF 甲斐敬介、17 FW 齊藤和樹、18 GK 南雄太、19 MF 五領淳樹、20 FW 白谷建人、21 GK 畑実(益城町出身)、22 MF 吉井孝輔、23 MF 根占真伍、24 DF 筑城和人、25 MF 西森正明(熊本市出身)、26 MF 田中俊一、27 MF ファビオ、30 MF 仲間隼斗

■2012 アカデミーセンター

育成ダイレクター/U-15監督:永尾健次、U-18監督:上村健一、U-18コーチ:石原田啓太、U-18コーチ:大瀬良直人、U-14コーチ:山口武士、U-13コーチ:松下邦昭、普及ダイレクター:松山周平、普及コーチ:塚本瑞樹、普及コーチ:横山紀和