



ラグビー ワールドカップ2019

日本開催



アジアで初めて、また、ラグビー伝統国以外で開催される初めての大会であり、世界中から注目を浴びる今大会。しかもなんと、熊本でも2試合行われます。体と体がぶつかり合う競技は迫力満点。この機会にぜひとも国際大会に直接触れてみたいものです

令和元年

7月

ラグビーワールドカップ

1987年に始まり、以降4年に一度開催されているラグビーの主要な国際大会。前回大会(2015年イングランド開催)での、日本代表の南アフリカ代表戦勝利は、ラグビー界のみならず世界中の人々を驚かせました。五郎丸選手フィーバーが起きたのは記憶に新しいですね。また、全48試合で約250万人の大観衆が集まり、再放送やネットなどを含めた総視聴者数が史上初めて10億人を突破するなど、大変な盛り上がりを見せました。

開催日程

2019年9月20日～11月2日(44日間)

日本チームの試合

- 9/20(金)19:45～(東京スタジアム) 対 ロシア
- 9/28(土)16:15～(静岡エコパスタジアム) 対 アイルランド
- 10/5(土)19:30～(愛知・豊田スタジアム) 対 サモア
- 10/13(日)19:45～(神奈川・横浜国際総合競技場) 対 スコットランド

熊本での試合

熊本県民総合運動公園陸上競技場

- 10/6(日)16:45～ フランス 対 トンガ
- 10/13(日)17:15～ ウェールズ 対 ウルグアイ

迫力とスピード感

ラグビーは「迫力」と「スピード感」を一度に味わえるスポーツ。例えば、日本の国技と言われている「大相撲」。大男達が全力でぶつかり合うその迫力は凄まじい。一方で、オリンピックの花形競技である陸上の「短距離走」。こちらはそのスピード感で多くの人を魅了している。そしてラグビーは、これらで感じられる「迫力」と「スピード感」を一度に体感できるスポーツなのです。

自己犠牲の精神

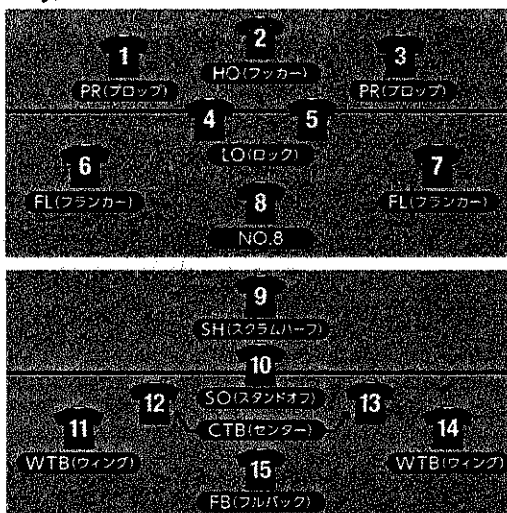
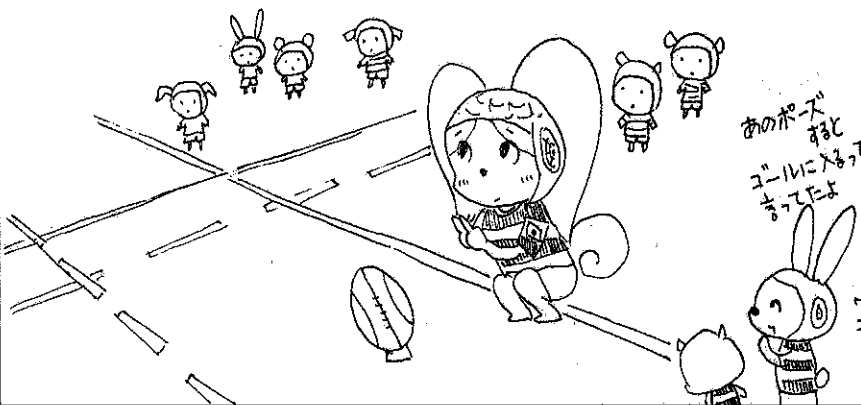
ラグビーには「One For All, All For One(一人はみんなのためにみんなは一人のために)」という言葉があります。この言葉通り、各選手はチームのために自分を犠牲にして、一つ一つのプレーに全力で挑んでいるのです。そのため、ラグビー選手は怪我が絶えません。もちろん、ラグビーというスポーツの性質上、怪我は付き物ですが、その「自己犠牲」の精神こそが、ラグビーならではの魅力なのです。

ノーサイド(試合終了)

ラグビーは英国で誕生したスポーツで、古くから「紳士のスポーツ」と呼ばれています。激しいボールの奪い合い、突進、タックルなど、選手同士のぶつかり合いが絶えないラグビーは、グラウンド上の格闘技とも言われているのですが、ノーサイド(試合終了)の笛が鳴れば敵・味方関係なく、力の限りを尽くして戦ったお互いを称えあうのです。

開催都市

全国12都市。そのうち九州は福岡・大分・熊本の3県で開催。



FW(フォワード)

1から8までがフォワード(FW)。スクラムを組んで敵と押し合う、ボールがタッチラインの外に出ればラインアウトでボールを奪い合うのが、この8人。スクラムは、前列に1・2・3の3人、中列に6・4・5・7の4人、後列にNO.8の3列で組む。FWはボール争奪戦が主な仕事だが、時にはディフェンスを蹴散らし、トライを決めることも

BK(バック)

FWが確保したボールを、パスをつなげて敵陣めがけて走りこむのがバック(BK)の役割。スクラムから出てきたボールを最初に手にするSH。SHからボールを受け取り攻撃の司令塔役を担うSO。俊足を生かしてトライを上げるフィニッシャーWTBと最後の砦としてゴールラインを守りながら、攻撃にも参加するFBの7人で構成。

ラグビーのルールを全部覚えようとしてもかなりむずかしいので、簡単なルール(反則)を。みんなで力を合わせて、ボールを持って前に進んでいく。最終的には、相手陣地のインゴールと呼ばれるところにボールを着ける事が出来れば、点数が入る。

- *ボールを前に落とす×(ノックオンという反則)
- *ボールを前に投げる×(スローフォワードという反則)
- *ボールを前に蹴る○ *相手の肩より上へのタックル×(ハイタックルという反則)

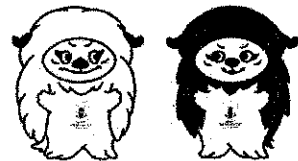
ラグビーの得点方法は『トライ』と『ゴールキック』の2種類。ラグビーのフィールドの両端のインゴールエリアにボールを着地させる「トライ」、得点は5点。トライが成功すると『コンバージョンゴール』という、キックで得点を狙えるチャンスがもらえる。トライ地点とタッチラインと平行した延長線上などからでもキックでき、得点は2点です。

ラグビーワールドカップ2019 日本大会公式マスコット

■肩書:ラグビーワールドカップ2019™日本大会公式マスコット

■名称:ユニット名(日本語)レンジー(英語)Ren-G

古来より幸福を招き邪悪を退けるとされてきた想像上の聖獣、獅子は日本文化に能や歌舞伎の連獅子であったり、獅子舞であったり、狛犬であったりと様々な形で表れてきました。この日本に古来より住んでいる精霊が、ラグビーワールドカップの日本そしてアジア初開催決定をきっかけにラグビーとその5つのコア・バリューと出会って生まれたのが、レンジーです。このために外見は、顔がラグビーボールの形になっていて、外見には連獅子や獅子舞に似た部分もある。信頼を元にチャレンジ(困難)を乗り越えるレンジーの姿は連獅子の物語、そしてラグビーに共通するものがあります。



バンバンジーそうめん(2人分)

材料: 鶏ささみ2本・塩少々・酒大さじ1・ねぎみじん切り大さじ1・ごま油小さじ2
きゅうり1/2本・そうめん150g
(タレA)

ストレートめんつゆ大さじ4・豆板醤小さじ1・ねり白ごま大さじ2・みりん小さじ1・酢大さじ1/2

- 作り方: 1) ささみは塩をふって酒をかけ、ねぎをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、ラップの上から押しつぶして汁を吸わせる。
2) きゅうりはせん切りにする。
3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。途中、ふきこぼれそうになったら冷水1/2カップを注ぎ、そうめんが透明に近くなったら、ざるに上げ、流水の下でもみ洗いを。氷水でしめ、ごま油で和えて器に盛りつける。
4) (3)に(1)と(2)をのせ、(タレA)を合わせてかける。



レモンで夏を乗り切る！

今年は冷夏という噂もありますが、湿度の高い夏を元気に過ごすためにレモンのチカラを借りたいものです。お肉やお魚に、食べる直前にさっと絞るだけでなくもっとレモンを楽しみたい！と、思う夏です。
(ちなみにレモンの季語は、冬なのだから。)

レモン(檸檬)

ミカン科ミカン属 (英) Lemon (仏) Citron
レモンはミカン科ミカン属の柑橘で、インドが原産とされています。別名クエン(枸橼)とも呼ばれています。酸味の「クエン酸」という名称はこのレモンから付けられていたのです。
ほとんどが輸入ですが、一部瀬戸内地方や和歌山県などで生産されています。国産のものは残留農薬や坊カビ剤など心配がなく、安心して使用でき、それだけに付加価値も高くなります。

主な有効成分とその働き

クエン酸といわれる有機酸を多く含んでいます。
レモンの酸味の主な成分はクエン酸で、これには疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。疲れたときにきゅつとレモンを絞ったドリンクや蜂蜜漬けにしたものを食べるといいでしょう。
ビタミンCが豊富
レモンには100gあたり100mgものビタミンCが含まれています。この量はちょうど大人が一日に必要なビタミンCの量にあたるので、毎日レモン果汁100ccを飲むといいということになります。ビタミンCには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

はちみつレモンシロップ

材料:レモン1個 はちみつ200ml
作り方: 1.大きめの鍋に水を入れ、沸騰させます。瓶を入れて5分間煮沸消毒をします。
2.瓶を取り出し、清潔な布巾の上で逆さにして置き粗熱をとり乾燥させます。
3.レモンの皮をむき、5mm幅の輪切りにします。
4.2に3とはちみつを加え、しっかりと瓶の蓋を閉めます。
5.冷蔵庫で1日から3日ほど置いて、レモンがくったりしたら完成。



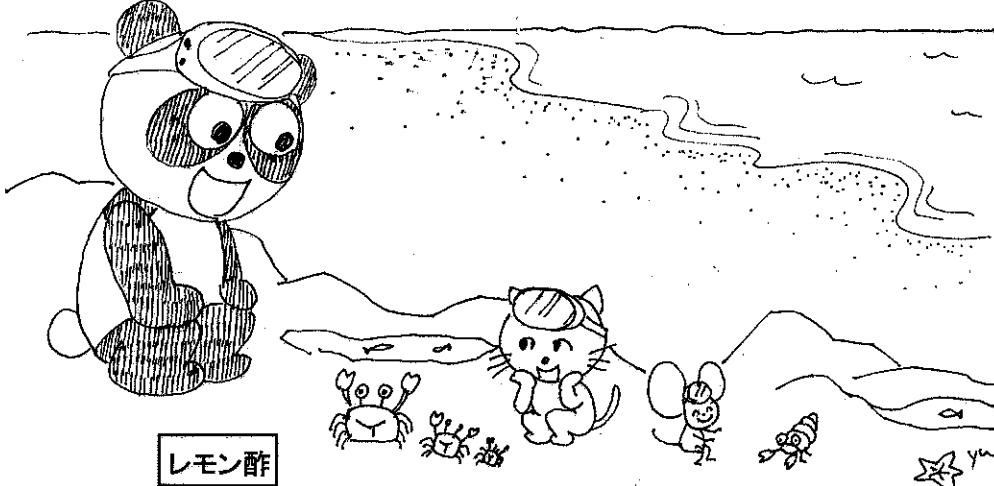
※レモンはカビ防止剤不使用や国産のものを使いましょう
手に入らないときは、皮をむくか、皮の表面を粗塩で洗いましょう
※はちみつが濃厚の場合、グラニュー糖を使ったり、はちみつの量を減らすなどお好みの分量で作らましょう！
使い方: 水で割ればレモネード、炭酸で割ればレモンスカッシュ、お湯で割ればホットレモンになります！

はちみつレモングミ (10cm×15cm位の容器分)

材料: 水 30ml ゼラチン(粉) 15g レモン汁 50ml はちみつ 40ml
作り方: 1.型を水で濡らしておきます。
2.ボウルに水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかします。
3.鍋にレモン汁とはちみつを入れて中火で沸騰させないように温め、2を加えて溶かします。
4.3を型に流し込み、粗熱を取って冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。
5.お好みの大きさに切り分けて完成です。

塩レモン

材料:レモン5個 粗塩1kg
作り方: 1.レモン半量は7~8mmの輪切り、残りの半量は4等分の乱切りに
2.密閉容器の底に塩を敷くように入れ、1/3のレモン、塩、レモン~と交互に入れていく。最後に塩を入れる(蓋をするような感じ)
3.密閉して、1週間冷蔵庫で寝かせる
4.水が上がってきたら完成
上澄み液を小さじ半分くらい使い、肉や魚の味付けに使う定番の料理もモロッコ風の味付けになるでしょう！



レモン酢

ダイエットや高血圧、疲労回復に効果ありと言われるレモン酢。レモンに多く含まれるクエン酸と酢は血流を良くする最高のコンビなのだとか。
材料:レモン180g(1個半~2個)できれば国産無農薬レモン 氷砂糖180g
酢400ml(酢は何でもOKですが、りんご酢はまろやかで美味しい)
作り方: 1.レモンは湯をかけながらタワシでゴシゴシ洗いキッチンペーパーでしっかり水気を拭き、1cmの輪切りにする
2.材料すべてを耐熱ビンに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで30秒加熱。ビンの蓋をして常温で12時間置いたら完成。常温で1年ほど保存可能。ただし、レモンが酢から出ていると痛みやすいので冷蔵庫保存が安心です。
飲み方:レモン酢大さじ1に対して水、または湯100mlで割って飲むのが基本ですが、お料理にも使えます。お肉にもお魚にもOK!

レモン酢ドレッシング

材料:上記のレモン酢大さじ2 オリーブ油大さじ1 サラダ油大さじ1 塩小さじ1/2 こしょう少々
作り方: 材料をすべてボウルに入れ、白濁するまで混ぜる。塩コショウはお好みで加減して下さい。

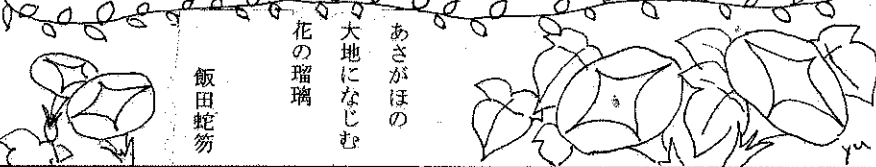
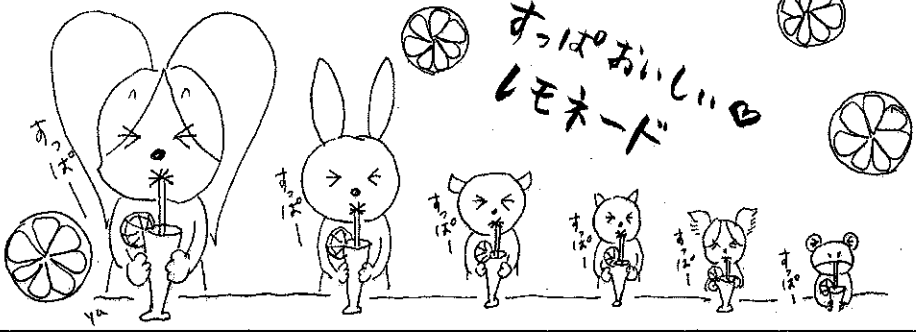
レモンのレシピ

レモン風味の唐揚げ

材料(3人分): 鶏モモ肉400g ゆず胡椒小さじ1強 塩小さじ1弱 レモン汁30cc 片栗粉1/2カップ 揚げ油適量
作り方: 1.鶏モモ肉は一口大に切り、ゆず胡椒、塩、レモン汁を入れてよく混ぜる
2.片栗粉をまぶし、160℃の油でからっと揚げ、よく油を切る
3.お皿に盛ってできあがり。

豆腐とアボカドのレモンサラダ

材料: 木綿豆腐1丁 アボカド1個 トマト1個 レタス3枚 醤油大さじ1 砂糖小さじ1弱 レモン汁大さじ1/2 ごま油大さじ1/2 白ごま1/2
作り方: 1.豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ3分加熱する。豆腐が熱いうちに重しをのせ、15分程度おき水切りをする。豆腐の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく
2.アボカドは縦半分に包丁を入れ、中心の種を取り除いたら皮から中身を取り出し、1センチ角に切る。トマトは食べやすい大きさに切り、レタスは手でちぎっておく。
3.小さな器に調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4.ボウルにアボカドとレタス、豆腐を手でくずしながら加え、混ぜ合わせる。トマトも加えて軽く混ぜ器に盛り、3のドレッシングをかける。
※味を見て、最後にレモンを絞る



飯田 蛇笏
あさがほの
大地になじむ
花の瑞璃