

100m走13秒台を目標に



鈴木 歩さん
(下町4区)

8月30日東京都国立競技場で開催される、第24回全国小学校陸上競技交流大会で、5年生女子100m走栃木県代表として出場する、鈴木歩さん(上三川小学校5年生)にお話を伺いました。

現在、上三川小学校陸上部に所属する歩さんは、6月に行われた栃木県予選会では、2位に0.33秒の差をつける14秒20のタイムで見事優勝。

この時のことをたずねると、「とてもうれしかったです。」と笑顔で答えてくれました。

体育の授業が大好きという歩さんに、陸上を始めたきっかけをたずねると、「走るのがとても好きなので、昨年から入部して陸上を始めました。」と、話してくれました。

タイムを少しでも縮めようと、上三川小学校グラウンドで週4回の練習に励んでいます。

今月の輝ける星

しまっ競技のため、意識して練習をしている点は「スタート」と「フォーム」とのことです。スタートが遅く、後半加速力を活かして走るため、タイムを縮めるために、スタートを速くする練習。さらに加速力を上げるための腕振りを意識したフォームの練習に取り組んでいます。コーチでもあるお父さんの英行さんは、「楽しく練習することを意識し指導しています。楽しく練習できれば、様々なことを吸収することができます。100m走は、コンマ1秒縮めるだけでも大変な競技なので、腕の振りなどを意識するようにアドバイスをしています。」と楽しく練習することの重要性を話してくれました。

歩さんに今後の目標をたずねると、「13秒台が出せるように頑張りたいです。」と力強い言葉が返ってきました。



わが町健康応援隊！食改です ～地産池消で便秘改善～

上三川町の特産品といえば『かんぴょう』。かんぴょうは、食物繊維が豊富に含まれており、便通をよくしてくれます。また、コレステロールを低下させるなど、生活習慣病の予防にも効果的です。私たちの住む町で採れたものを私たちが消費し、健康を維持していきましょう。今回は、『かんぴょうのゴマ酢あえ』を紹介します。

【分量(4人分)】

ゆでたかんぴょう80g	酢	大さじ2
にんじん 30g	砂糖	大さじ3
セロリ 60g	塩	小さじ1/2
	ねりごま	大さじ1



★作り方★

- ①かんぴょうは、塩もみしてから柔らかくゆで3cm長さに切ります。
- ②にんじんは4cm長さの細切りにしてゆでます。
- ③セロリはスジをとって、4cm長さのたんざく切りにします。
- ④調味料を混ぜ合わせ、①②③をあえます。
※ねりごまがないときは、すりごまで代用できます。また、乾燥かんぴょうを使う場合は、分量が15gになります。
※かんぴょうは色々な野菜と組み合わせが可能です。セロリを小松菜やほうれん草等にアレンジして作ってみてください。

