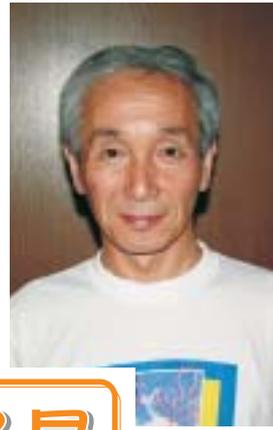


練習した成果を

出してみたい

蛭坂徳志さん（本郷台第1）



4月17日に開催された「都道府県対抗全日本マスターズ駅伝大会」で県代表として出場し、見事入賞しました蛭坂徳志さんにお話を伺いました。

蛭坂さんの陸上の経験を聞いたところ、意外にも「スキーと野球を若い頃はやっていました。」という答えが返ってきました。

マラソンを始めたきっかけは、ソフトボールの試合中に捻挫をしてしまい、その当時は太っていたため、お医者さんからやせるよう言われたのがきっかけだそうです。1年間で体重を10kg落とし、練習した成果を出してみようと思いい、レースに出場するようになりました。

以前は、年間26レースに出場していましたが、現在は、駅伝が4レ

今月の輝ける星

スで、年間8レースに出場しています。レースに出場し、成績を残すためには練習が必要になりますが、蛭坂さんは、1日も休まず練習を続けており、毎日10km走っています。現在は、競技用の練習にプログラムを変えており、スピード練習もとりれているとのことです。レースに出場する際には

食事にも気を使い、「前日と当日には消化のいいものを。逆に、3日前には肉などのパワーのつくものを摂りますね。」と食べものにも気をつかっておられました。

フルマラソンの出場経験を訪ねると、「1回だけ出場したのですが、自分に合っている距離は5kmから10kmがベストですね。」と笑顔で話してくれました。

今後の目標を訪ねると、「60歳でもうひと頑張りしたいですね。5kmを17分台で走りた



今月の農産物はきゅうりです。

JAうつのみやきゅうり専門部会副支部長であります、角田栄さん（下神主）にお話を伺いました。

現在、町では17人がきゅうり専門部会に所属しています。きゅうりの生産方法には、抑制、促成、雨よけネットの3種類があります。町では、抑制きゅうりの生産が多いそうです。

角田さんは3月と7月を除いては、ほぼ毎月出荷しています。今年は天候が良く、特に空梅雨だったため、きゅうりの成りが悪いとのことでした。

天候に左右されやすく、湿気や気温、また、病害虫に対する予防対策など細心の注意を払いながら管理をしています。

角田さんは、両親



わが町の農産物

きゅうり 編

と3人できゅうりを生産しており、きゅうりを始めたきっかけは、最初はトマトを栽培していましたが、学校でメロンを勉強してきたので、「瓜物に興味があり、家族労働のできるもの。」ということで、両親と相談し、きゅうりの生産を約20年前から始めたそうです。

調理方法について尋ねると、「やっぱり自分は浅漬が一番ですね。きゅうりには、利尿作用や体を冷やし、炎症を和らげる作用もあり、美容と健康にいいですよ。」と笑顔で話してくれました。

現在は、きゅうりの作付け面積が町一番で、「これからは年間を通して出荷したい。」と話しており、これからの目標について尋ねると、「長い期間安定していいきゅうりを生産し、収穫できるようにしたいです。」と意気込みを話してくれました。

