

5m台の跳躍目指して



上野伊織さん
(上蒲生北部)

6月20日に開催された、関東高校陸上競技大会兼第60回全国高校選手権大会北関東地区予選会で見事2位に入賞し、インターハイ出場が決まった、県立小山北桜高等学校3年生の上野伊織さんにお話を伺いました。

陸上を始めたきっかけは、お兄さんの影響で小学校4年生の時から始めたことです。当時の専門種目は、意外にも中・長距離走だったそうです。上三川中学校在学中に、陸上部の監督から「棒高跳びをやってみないか。」と声をかけられ、始めたところ才能が開花。県大会で優勝するなど、棒高跳びの魅力に取りつかれたとのこと。

陸上一家に育った上野さん。両親やお兄さん、弟さんも中・長距離走が専門とのことで、兄弟は、郡市町駅伝の上三川町代表選手として活躍しています。上野さんは、「自分だけ種目が違うので、練習方法などの話をするときにはなかなか話

今月の輝ける星

が合わないですね。」と話していました。

棒高跳びは、大きく5つの構成に分かれており、①助走②踏切局面③ボールのスウィング・タック局面④倒立・逆上がり局面⑤バーを超えるための空中姿勢から成り立っています。運動能力の高さが要求されるため、ダッシュや踏切の動作

マットを使った逆立ちや鉄棒を使った蹴上がりなどの練習、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、様々なメニューを自分で考えて練習しているとのこと。

昨年12月の関東合宿に参加し、助走の部分を学んでから飛躍的に記録が向上し、自己ベストを4m70cmに上げることができたとのこと。

一番喜びを感じる時はたとえなくても、「大会結果が出て、両親や先生が喜んでくれたときがうれしいです。」と笑顔で話してくれました。今後の目標についてたずねると、「県の高校記録(4m90cm)を更新し、5mの跳躍

をし、インターハイで入賞したいです。」と力強い言葉が返ってきました。

ーハイで入賞したいです。」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～地産池消で夏バテ予防～

夏バテは、全身がだるくなったり食欲の低下や胃のむかつき、体重減少などを引き起こします。猛暑を乗り切るために、規則正しい食事は欠かせません。夏バテには、たんぱく質・ビタミン・ミネラル等がよいと言われています。食材として、豚肉やうなぎ、ごま、納豆、豆腐、枝豆、オクラ、ピーマン、にら、玉ねぎ、にんにく、ねぎ、レモン、パイナップル、キウイフルーツ、キムチ等があります。それらを上手に活用し夏バテ予防に努めましょう。

今回は疲労回復の効果が高い豚肉と上三川町でも豊富にとれるスタミナ野菜のにらを使った夏バテ予防に最適な『豚バラ肉のにら巻き』を紹介します。

★作り方★

- ①にらを束のまま熱湯でゆがく。(根本から入れる)水に取り、固く絞り一口大に切る。
- ②バラ肉を3等分に切り、軽く塩・こしょうをして、にらを巻きようじでとめる。
- ③フライパンに油をひき、肉を焼いていく。動かさなくてよく焼く。
- ④たれをかけてよくからめる。



【分量(6人分)】

にら	3束
豚バラ肉(うす切り)	270g
塩・こしょう	少々
油	適量



【たれ】

豆板醤	小1/2
しょう油	大2
酢	大2
にんにく(みじんぎり)	小2
ごま油	小1
砂糖	小1