活躍している「すかがわ人」を紹介するコーナー

輝くすかがわ人

File.10

1月2・3日に行われた箱根駅伝で、共に区間新記録の激走を見せた本市出身の東洋大・相澤晃選手(長沼中卒)と明治大・阿部弘輝選手(仁井田中卒)。中学時代からのライバル同士が、箱根から世界へ向けて走り出しています。

須賀川から箱根、そして世界へ。 ―「第2の円谷」を目指して―

Q1 陸上競技をはじめたきっかけ、魅力は？

中学の特設陸上に誘われ、陸上を始めました。野球部に所属していたので、体力作りにいい機会だと思いました。

自分との勝負と、相手との駆け引きが魅力だと思います。

Q2 ふくしま駅伝での一番の思い出は？

須賀川市チームの方々に恵まれていたなと感じています。

中学生から走りましたが、楽しく駅伝に取り組むことができました。また、4年連続で区間賞を取れました。

Q3 競技に取り組む上で大事にしている心構えは？

常に挑戦心を持つことです。現状に満足せず、更なる高みを目指すために、必要なことを考えて取り組んでいます。

また、強い精神力が身に付くように、視野を広げています。

Q4 今後の目標は？

実業団選手として、世界と戦える競技者を目指します。海外遠征などの経験値を上げ、世界陸上やオリンピックで活躍し、マラソンで結果を出したいと思います。

Q5 応援する市民に一言

皆さんからの応援は、走るときの活力になっています。

私たちの走りで、感動や勇気を与えられる競技者になれるよう頑張ります。

ふくしま駅伝5区を力走し、たすきをつなぐ阿部選手(平成26年・高校2年時)

Q1 陸上競技をはじめたきっかけ、魅力は？

小学3年生のとき、当時太っていた私を痩せさせるため、母が長沼ランナーズに入れてくれました。走ることはスポーツの基本で練習はきついですが、結果が出るとうれしいです。

Q2 ふくしま駅伝での一番の思い出は？

中学1年生のときに8区を走り、まさか私が走れるとは思わなかったのでとても緊張しました。結果的に腹痛を起こし失速しましたが、そのときの悔しさが後々のバネになりました。

Q3 競技に取り組む上で大事にしている心構えは？

自信を持つことです。いくらいい練習をしても自信がない人は結果が出ません。スタートラインに立てばみんな一緒なので、不安な気持ちではなく自信を胸に走ることが大切です。

Q4 今後の目標は？

マラソンで日本記録、オリンピックでメダルを取ることです。そのために今は10000mのスピードを磨き、東京オリンピックに出場できるように頑張りたいと思います。

Q5 応援する市民に一言

昨年の台風被害に遭われた方も多いと思います。私が走ってきついのは一瞬なので、皆さんに勇気や感動を与えられるよう頑張ります。

ふくしま駅伝2区を力走する相澤選手(平成26年・高校2年時)

食改さんのおすすめレシピ File.10

減塩はあなたの健康守ります！

副菜

大根を、油揚げとみそドレッシングで和風サラダに
油揚げは細く切って、カリカリにするのがポイント

1人分 野菜67g

大根サラダ みそドレッシング

1人分の栄養素量 エネルギー 109kcal たんぱく質4.5g 脂質7.5g 炭水化物5.9g カルシウム67mg 食塩相当量0.5g

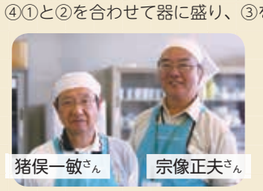
主な材料(2人分)

- 油揚げ …… 1/3枚
- だいこん …… 60g
- きゅうり …… 1/2本
- にんじん …… 20g
- かいわれだいこん …… 4g

〈ドレッシング〉

- みそ …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- 油 …… 小さじ1
- こしょう・レモン果汁 …… 少々

①油揚げは3㎝長さのせん切りにし、フライパンでカリカリになるまで、から炒りする。
②だいこん・きゅうり・にんじんは3㎝長さのせん切りにする。かいわれだいこんは、根を切り半分の長さに切る。
③みそ・砂糖・こしょうを合わせて混ぜる。次に酢・油・レモン果汁を入れてよく混ぜ、みそドレッシングを作る。
④①と②を合わせて器に盛り、③を掛ける。


猪俣一敏さん 宗像正夫さん

栄養のポイント！

だいこんは、ピタミンCと消化酵素のジアスターゼが多く、消化を助けます。また、葉の部分はカロテンやカルシウムなどを多く含む、緑葉色野菜です。

まちの話題

①バースデーケーキのモニュメントを作った高校生 ②熱い歌声と演奏を響かせる高校生バンド ③満席のダンスステージ ④バルーンアートも大人気 ⑤完成した書道パフォーマンス作品に客席も大盛り上がり

tette×高校生で1周年をお祝い！

―tetteで青春(アオハル)―

1月12日、tetteの開館1周年を記念して「tetteで青春(アオハル)」を開催しました。

日頃からtetteを利用している高校生たちが中心となり、様々なステージ発表や、美術・書道作品の展示などを行いました。また、お茶席やこども食堂、ジェラート作りなどのワークショップも盛況で、活気あふれる1日となりました。