

キラリ人

かどさか よしこ
門坂 芳子さん
(北 畑)



▲世界記録突破証とトロフィーを手にする門坂さん

4月5日、愛媛県で開かれた「日本マスターズ水泳短水路大会」において、女子50m自由形(60〜64歳区分)で30秒93という世界記録を樹立された門坂さん。世界記録を樹立されたお気持ちなどをお聞きしました。

門坂さんが水泳を始められたのは、中学一年生のとき。中学校の部活動見学の際に水泳部を見学され、オリンピック候補選手であった顧問の先生に出会われました。「私もオリンピックに出たい」と入部され、中学3年生の頃には全国で6位に。高校時代はオリンピック出場を目指し、大阪の高校に進学され、スイミングクラブでも練習を積まれました。メキシコオリンピックの候補選手に選ばれた門坂さんでしたが、出場はできませんでした。「このとき、オリン

ピックに出場できなかったからこそ、今、世界記録を出せたと思います。」
大学卒業後、「結婚を機に、日野町へ。水口スポーツセンター”Well Be.”で勤務され、大谷公園プールで毎年夏期に行われる「ちびっこ水泳教室」は、「元気である限り、水泳教室を続けていきたい」と、25年以上経つ今も指導者として子どもたちに関わっておられます。
子育てや介護で水泳競技から離れた時期もあったそうですが、55歳のときに世界記録に挑戦。惜しくも0.4

秒届かず、そのときに「60歳で世界記録を！」と決意され、5年間の苦しいトレーニングを乗り越えてくれました。そして、このたび念願の世界記録を見事達成されました。世界記録達成の瞬間のお気持ちは、「やっとなでた!」。厳しい練習を乗り越えてこられた気持ちのこもった言葉です。

「今度は長水路(50mプール)【*短水路は25mプール】での世界記録を出したい」と、新たな目標を持たれていきます。「自分の好きなことを見つけるのは大切。また、目標があるからしんどいことも乗り越えられる。そして喜びも大きいのです。」

「水の中に入るとストレス発散できます。水の中は元気の源です」と門坂さんの輝いた笑顔の中には、さらなる挑戦への強い思いがこもっていました。



▲世界記録を出された直後のガッツポーズ



健康推進員
やまなか さきこ
山中 彩記子さん
(増田)

💡ポイント💡

手近にある野菜を使用し、うす味ながら野菜のそれぞれの味がよく出て、あっさりとした一品です。忙しい主婦には手早く簡単に出来るうれしい献立です。市販の子キンボールがない場合は、とりミンチ、玉ねぎのみじん切り、しょうがのしぼり汁を使って、手作りもいいですよ。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

子キンボール 180g (12個)、キャベツ 120g、じゃがいも 200g、玉ねぎ 120g、人参 40g、絹さや 20g、塩少々、酒大さじ 1 1/4、薄口しょうゆ大さじ 1、みりん小さじ 2、だし汁カップ 1 3/4

鶏団子の和風煮込み

作り方

- ①人参は、小さめの乱切り、じゃがいもは人参より大きめの乱切りか角切り、玉ねぎは2cm角に切る。絹さやは斜め細切りにする。キャベツはざく切り。
- ②人参とじゃがいもは、さっと下ゆでする。
- ③だし汁に野菜を入れ、煮立ってきたら調味料と子キンボールを入れる。
- ④中火で炊く。(じゃがいもが崩れないように)
- ⑤絹さやを湯通しする。
- ⑥④を盛り付け、⑤を飾る。

☆ 1人分エネルギー 149kcal
たんぱく質 10.6g / 脂質 3.5g
食塩相当量 0.8g