

キラリ人

ふるかわ ゆうき
古川 勇気 くん
(13歳) 西大路1区



▲世界大会の空手着で、力強い中段突きを見せてくれました。

今年8月、オーストラリアで開催された第十回船越義珍杯世界空手道選手権大会に中学1年生の部で出場された古川くん。世界大会の様子や、空手の魅力などについてお聞きしました。

古川くんは、日本空手協会に所属され、現在は黒帯の初段の腕前です。小学3年生のとき、「少年少女スポーツ教室」のチラシを見たのがきっかけで始められました。他の人よりも始める年齢が少し遅かったため、小学4年生のときは県大会で一勝もできなかったそうです。しかし、その後

めきめきと上達し、昨年、小学6年生のときに「組手」で全国ベスト8に。そして、ベスト8までが出場できる世界大会へ進まれるという快挙を成し遂げられました。

8月17日、オーストラリア・シドニーで開催された世界大

会では、世界各国の強豪が集まり、熱戦が繰り広げられました。古川くんは、アジアの国の選手や、南アフリカ共和国の選手と対戦。「日本人の型とは少し違って、やりにくかった」と古川くん。試合後、外国の選手から、記念に赤いゴム製のブレスレットをプレゼントされたそうです。

日ごろの練習は、月・水曜日に日野小学校体育館で池田庄一先生の指導を受けているほか、火曜日は鎌掛公民館、土曜日は草津、大会前は金曜日にも水口へ練習に参加されています。「熱心な子で、練習も真剣にやっています」と池

田先生。空手の基本構成には「型」と「組手」があり、「型」は一人で各種の技を決まった順番で演武し、「組手」は二人が相対して技を掛け合います。今年の日本空手協会の県大会では、型で1位、組手で3位となり、現在11月の近畿大会に向けて練習に励まれています。

身長が138cmと比較的小柄な古川くん。試合では170cm以上もある選手と対戦することも。体格のいい相手には、リーチの差では勝てないけれど、相手の懐にもぐりこんで攻めるそうです。空手の魅力を尋ねると、「一生懸命練習して、試合でやると勝てたときは嬉しい。努力すれば成績が比例するところ」と話す古川くん。今後の目標は、「空手をずっと続けて、これからもっと上へ。全国で金メダルを取る」と力強く語ってくれました。

町を代表する空手家として、今後ますます活躍が期待されます。皆さんもぜひエールを送ってください。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

木綿豆腐1丁、ひじき10g、にんじん1/2本、なめこ1袋、みつば1束、青じそ適宜、小麦粉大さじ4~5、塩小さじ1/2、サラダ油適量
 ◎氷水1/2カップ、小麦粉1/2カップ
 ☆1人分エネルギー 300kcal
 たんぱく質7.6g/脂質19.9g
 食塩相当量0.7g

豆腐とひじきのかき揚げ

作り方

①木綿豆腐は1cm角に切り、ザルに並べて塩をふり、しばらく置いて水気を切っておく。ひじきは水で戻してゆで、短めに切る。なめこはザルに入れて流水で軽くふり洗ひする。にんじんは細切り、みつばは2~3cmの長さに切る。②①をボウルに入れて、小麦粉を全体にまぶす。(こうしてあらかじめ少量の小麦粉を振っておくことで衣の絡みが良く、少量の衣ですむため軽く揚げるができる) ③◎を合わせて衣を作る。②を1/4ずつの小分けにし、それぞれに大さじ2ぐらいの◎を絡める。(全体がしっとりする程度の少量の衣でかまわない) ④揚げ鍋に油を入れて熱し、170℃ぐらいになったら、③をスプーンですくい、鍋肌に沿って滑り込ませるように入れる。3分ほどかけて豆腐の水分が減るまでしっかりと揚げ、青じそのしいた皿に盛り、塩をふる。



健康推進員
やぶ 数 美智子さん
(佐久良)

💡 ポイント 💡

塩を少し控えめにすれば、塩分の取りすぎにならない。ふわふわとろとろヘルシーなかき揚げです。