

キラリ人

たけむら 竹村 えいいち 栄一 さん (56歳)
(西大路1区)



▲マスターズ陸上・十種競技に打ち込まれている竹村さん

「スボレクあおもり2007」のマスターズ陸上に出場し、「走り高跳び」「三段跳び」で優勝。「十種競技」の日本記録保持者でもある竹村さんに陸上への思いをお聞きしました。

9月22日から25日まで、青森県で「第二十回全国スポーツ・レクリエーション祭(スボレクあおもり2007)」が開催されました。竹村さんは、マスターズ陸上の5種目に出場され、そのうち「走り高跳び」と「三段跳び」で、見事優勝に輝かれました。

中学から高校、大学と通して陸上競技・走り高跳びをされていた竹村さん。高校3年生のときに、インターハイと国体に出場された経験をお持ちです。現在は、マスターズ陸上の十種競技を専門にされています。全国各地で開かれる各種競技会に出場されています。

硬くならないように、寝る前にストレッチをしています」と、毎日コツコツと基礎的な体力づくりをされています。

競技の魅力をたずねると、「年をとってもさらに記録を伸ばしていけること。また、いろんな仲間に出会えること」と、年に一度、大会で出会う競技仲間との交流も楽しみにされています。

「日本記録を持っていますというプレッシャーはありますが、それを刺激にしてがんばろうと思います」と、プレッシャーを自分の力に変えていける竹村さん。

「今年は新たな日本記録をつくれませんでした。来年こそ日本記録をつくらうと思っています。十種競技で自分の記録を更新すること、五種競技と400mハードルと三段跳びでも日本記録をねらっています」と、目標を堂々と宣言してくださいました。

これまで競技を続けてこられたのは、「陸上が好きという気持ち。そして、何より家族の協力、応援があったから」とおっしゃる竹村さん。これからも、竹村さんの活躍から目が離せません。



健康推進員
おくの 久美子 さん
(蓮花寺)

ポイント

白すりごまを入れると風味も良くおいしいです。また、ねぎを使う料理なので風邪の予防に効果があります。

ヘルシークッキング



材料(4人分) 温かいご飯800g(どんぶり4杯分)、牛肉(赤身・焼肉用)240g、ピーマン2個、玉ねぎ1/2、しめじ60g、にんじん60g、サラダ油大さじ1、こしょう少々、一味唐辛子(好みで)、**④【ねぎのみじん切り1/2本分、にんにくのみじん切り小さじ1、白すりごま大さじ1、しょうゆ大さじ2 1/2、砂糖大さじ2、酒大さじ2、ごま油大さじ1】**

焼肉 丼

作り方 ①器に④を入れてよく混ぜる。ボールに牛肉を入れて、④の1/2量を加えて手でもみ込む。ピーマンは種を出し、縦半分になり3等分にする。玉ねぎは縦半分に切ってから、横に幅3mmに切る。しめじは石づきを取り食べやすい大きさにする。にんじんは短冊切りにする。②フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。しんなりしたらピーマン、しめじを加えてさっと炒め、こしょうをふって火からおろし、どんぶりに盛ったご飯に等分にのせる。③フライパンを拭いて強火で熱し、油をひかずに牛肉を並べて両面をさっと焼き、取り出す。フライパンに残りの④を入れて中火で煮立て、少しとろりしたら牛肉を戻し入れる。手早くからめて火からおろし、野菜の上のにのせる。好みで一味唐辛子をふって出来上がり。

☆1人分エネルギー583kcal/たんぱく質20.2g/脂質14.6g/食塩相当量1.7g