

キラリ人

ほりえ ちひろ
堀江 知尋 さん
(杣・19歳)



▲県大会優勝のときの賞状とメダルを手に。剣道の魅力は、「勝ったときの嬉しさです」

剣道を始められて14年目を迎える今年、蒲生郡体育協会の優秀選手賞を受賞されました。昨年夏には、県大会で優勝という素晴らしい成績を収められています。剣道を続けられてくる思いや受賞のお気持ちなどをお聞きました。

今回の優秀選手賞受賞については、「まさか自分が賞をもらうことになるとは。びっくりしました」と、受賞の喜び以上に驚きの方が大きかったです。

受賞のきっかけとなった滋賀県民体育大会では、得意の「面」で勝たれました。「納得のいく技が出せて、素直に嬉しかったです」と優勝したときの気持ちを話してくださいました。基礎をしっかりと学び、技を繰り出すタイミングの練習など、日々の積み重ねが優勝に結びつきました。

堀江さんが、年少少女ミニスポーツ教室の剣道に入られたのは、小学校1年生のとき。お兄さんの影響で始められました。ここで、恩師の田中康雄先生に出会われたことが、剣道を続けたいと思いつきかけとなり、中学校・高校でも剣道部に入部されました。高校時代には、全国大会にも出場されました。剣道の名門である龍谷大学に進まれ、今も勉強に練習にと充実した日々を過ごされています。堀江さんは、日野町から2時間かけて大学に通われ

ています。時間があるときは道場へ行き、恩師の先生方の練習を見学されるそうです。「先生方に声をかけていただけるとうれしいです」と、小学生時代を過ごしたクラブとのつながりも大切にされています。

大学での練習は、ほとんど毎日。2歳上の憧れの先輩を目標に、日々練習に励まれています。たまのお休みの日には剣道部の仲間たちと遊ぶことが気晴らしになり、仲間は心の支えでもあるそうです。また、「日野町は落ち着きます。家に帰ってきて、家族に話を聞いてもらうと安心します。今まで剣道を続けさせてもらい、家族も私の心の支えです」と話されました。

剣道を続け、「今」を楽しむ堀江さん。剣道への真剣な思いと剣道を続ける楽しさが、元気な笑顔から伝わってきました。



▲全国大会出場の際の堀江さん



健康推進員
ひろおか ひろこ
平岡 浩子 さん
(仁本木)

ポイント

カロリーの少ないささみですが、材料の旨みを逃さない調理で、ボリュームのある一品になります。季節により巻く野菜をかえてもよく、短時間ででき、お弁当にも利用できます。

ヘルシークッキング

チキンロール



材料(4人分)

鶏ささみ中6本(300g)、にんじん100g、ごぼう100g、しその葉12枚、たけのこ(ゆで)50g、いんげん9本、レタス4枚
A【しょうゆ大さじ1、酒小さじ2、みりん大さじ1/2、白すりごま大さじ1強】

作り方

① ささみは、筋を取って、観音開きにする。② にんじん、ごぼうは皮むき器などで、10cm位の長さで、1~2mm厚さで薄切りにし、ごぼうはすぐ水につける。たけのこ(ゆで)は細長く切り、いんげんは半分に切る。③ いんげん、にんじん、水切りしたごぼうは、ラップに包んで電子レンジ(600W)1分程度加熱しておく。④ ラップの上にささみを広げ、にんじん、ごぼう、しその葉、たけのこ、いんげんをのせ、端からくるくると巻く。⑤ ④をラップで包んだまま、電子レンジに入れ、2~3分加熱する。⑥ Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。⑦ ⑤を食べやすい大きさに切り、レタスと盛り付け、ドレッシングを添える。

☆1人分エネルギー 143kcal
たんぱく質19.8g/脂質2.1g
食塩相当量 0.8g