

いつまでも現役！秘訣はベンチプレス

2013アジアクラシックベンチプレス選手権大会
マスターズ70歳以上の部66kg級優勝

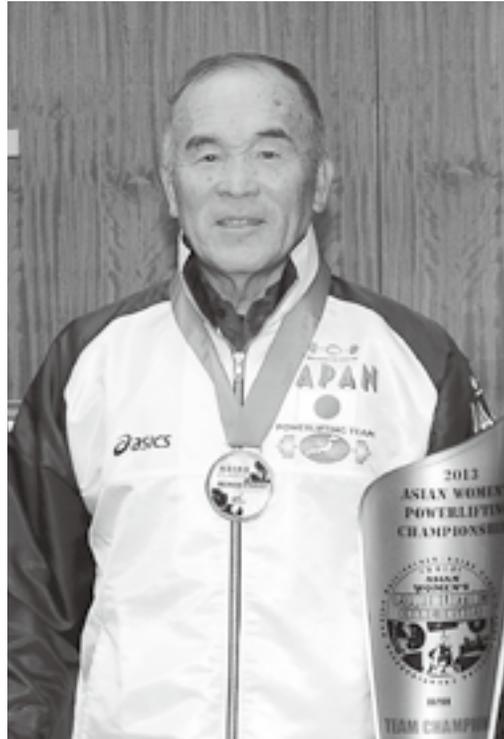
岩崎 実さん みのる

2013アジアクラシックベンチプレス選手権大会は12月5〜10日、フィリピン・ケソン市で開かれ、マスターズ70歳以上の部66kg級に出場した岩崎さん(73歳・川岸は、2回目で105kgを上げ、見事優勝しました。

ベンチプレスとは、上半身の筋力を鍛えるウエイトトレーニング。競技では、3回の試技で押し上げた最も重い重量が記録となり、体重別(階級別)で順位を競います。

岩崎さんは、定年退職後から体力づくりのためにスポーツクラブへ通い始め、65歳から大会へ出場。昨年3月10日に同大会の予選を兼ねて行われた第11回ジャパンクラシックマスターズベンチプレス選手権大会(岡山県)では、4年連続の優勝を果たしました。

「ベンチプレスをやっているおかげで病気もけがもせず健康です。60代の時と同じ体



型を維持できる喜びもあります」と同競技の魅力を話す岩崎さん。筋力は練習を続けなるとすぐに落ちてしまうといふ、週に5日はスポーツクラブでトレーニングに励み、出場階級の66kgを超えないよう食事制限をしながら健康管理にも気を使います。また、同競技の他に水泳や卓球、テニスなどさまざまな生涯スポーツにも取り組んでいます。

70歳を超えても頑張り続けることができるのは、スポーツクラブの仲間からの期待を背負っているから。「80歳を目標にこれからはと笑顔を見せます。現在は、2月23日に行われるジャパンクラシックベンチプレス選手権大会で好成績を収め、次のアジア大会への出場権を得ることを目標にトレーニングに励んでいます。



黒沢尻西小学校2年1組

1月24日 #94

☆どんなクラスですか？

- ・みんな優しいクラス(清伽、こころ)
- ・明るくて元気(愛澄、日菜)
- ・おもしろいクラス(龍之介、源一郎)
- ・整理整頓ができるクラス(煌)
- ・みんなそうじがきちんとできる(柊)



吉田 理紗 先生

☆児童たちへのメッセージ

いつも優しく、頑張りやの皆さんに毎日パワーをもらっています。このクラスも残りあと少し。3学期もみんなで仲良く、いろいろなことに挑戦していきましょう！

みんなの広場

あなたもこのページに登場しませんか？
各コーナーにご協力いただける人(自薦・他薦)を募集しています。
広聴広報課広報係までお問い合わせください。☎72-8230



詩歌倶楽部

154

|| 中高生の詩歌 ||

今日もまた「目覚まし」止めて夢の中母の
呼ぶ声出られぬふとん 軽石 麻貴
ごろごろと顔だけ出してこたつ亀親が一
匹子供が二匹 亀甲 由香里
窓開けて見とれてしまう雪景色白い空飛
ぶ白鳥の群れ 司東 里菜
葉が落ちて冷たい風にとばされて受験
シーズンとうとう来るか 鈴木 未来
雪玉を作っては投げ手が真っ赤ストレス
解消近づく受験 司東 実優

(東陵中学校三年)

※掲載した作品は、日本現代詩歌文学館内で展示しています。



吉田 芽生 ちゃん

平成24年10月24日生まれ
(新穀町)

お父さん 吉田 政行さん
お母さん 佳央さん

野菜や果物が大好き!!
これからもたくさん食べて
大きくなってね。



牛崎 奏 くん

平成24年11月14日生まれ
(北鬼柳)

お父さん 牛崎 竜二さん
お母さん めぐ美さん

いっぱい食べて、スクスク
元気に大きくなあれ!!



今月の
アーティスト
189



小原 彩加 ちゃん
(横川目保育園・6歳)



発表会で「ドキドキ!プリキュア」を踊ったときの絵だよ。プリキュアが大好きだから、張り切って踊ったんだ。