



「マラソン大会を通して」

川根高等学校 2年生 和田 新わだ あらた

11月11日、午前9時半。前日、天候が心配されましたが、無事マラソン大会がスタートしました。天気も体調も最高のコンディションの中でマラソン大会を迎えることができました。私は昨年の大会で2位という結果に終わりました。1位になつた3年生の先輩とは大きな差をつけられ、とても悔しい思いをしました。今回は絶対に1位をとる、そして昨年の1位のタイムを更新するという目標を立て、マラソン大会の練習をスタートさせました。

体育の授業で行われる練習では、一日一日の練習を大切に、全力で取り組むよう心がけました。ただ走るだけでは疲れて終わってしまうので、しっかりとした目標を持ち、目的を持って走るようにしました。例えば、日によって走る距離を長くしたり、6キロという決められた距離の中でタイムにこだわっ

て走ったりと、色々な工夫をして練習しました。そのおかげで、当日の8キロという距離に慣れ、ペース配分も自分なりに考えることができました。

友達の支えもあったおかげで、練習に楽しく取り組むことができました。片道までペースメーカーをしてくれる友達や、応援の声をかけてくれる友達もいました。私を応援してくれている人がいるということを知り、目標を達成したいという気持ちが一層強くなりました。

本番当日、スタートラインに立った瞬間、今まで味わったことのない緊張感を感じました。1位をとらないといけない、皆の期待に応えないといけないというプレッシャーに襲われました。しかし、そんなプレッシャーも含めてマラソン大会を楽しむことができました。

当日は、ペース配分に気を付けて走りしました。3キロから4

キロに続く長い坂までに体力を使い切ってしまったわぬよう、そして坂を登った後の体力を残しておけるようなペース配分で走るようにしました。

たくさんの方の応援もあり、念願の1位を取ることができました。タイムも昨年の1位のタイムより40秒程速く走ることができました。1年生の時から取りたかった1位を取ることができ、昨年のタイムも更新できたのでとてもうれしかったです。今まで努力してきた甲斐があったと感じました。

今回のマラソン大会では、1位になれたといううれしさと、もう一つ気付けられたことがあります。それはたくさんの方に支えられているということです。練習で互いに高め合った友達、練習から本番までのサポートをしてくださった先生、PTAの方、そしていつも優しく声をかけてくださる地域の方が

いたからこそ、今回の結果に繋がったのだと思います。これからも、マラソン大会だけではなく、勉強や部活動に励んでいきます。たくさんの方の応援をありがとうございます。



眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。
ご予約は電話にてお願いします。
(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所：島田市栄町4-19(木材会館1F)
島田駅から徒歩1分
☎ 0547-37-0431
診療時間：午前8時30分～12時、
午後3時～6時
※土曜日午後は5時まで
(休診日：水曜日、日曜日、祝日)

お誕生おめでとう

地区	氏名	性別	保護者
高郷	おかもと はるき 岡本 悠希	男	悟
徳山	あおき たいが 青木 太雅	男	慶彦

おくやみ申し上げます

地区	氏名	享年	届出人
水川	西田 富士夫	83	ひろ子
上長尾	坂下 よし	96	武司
地名	栗原 さき	90	繁一
地名	松井 克幸	86	藤雄
地名	名波 フサヨ	70	勝治
徳山	中村 フク	86	満
寺馬	望月 ひな	92	洋
寺馬	生田 由雄	92	堅造

- 戸籍欄に掲載を希望されない場合は、届出時に窓口でお伝えください。
 - 前々月に届け出された出生・婚姻・死亡の届け出の内、本町に住所があり本町の窓口(本庁・総合支所)で受け付けた分のみ掲載しています。
- 生活健康課 ☎(56)2222

川根本町健やかウォーキングカード3枚(180日)達成者

地名	実践者	180日間合計歩数	保健委員
田野口	久保 進	803,578	鈴木乃武子
地名	藤田博行	871,904	中島ひろ子



山田 碧人 くん

父：真也 母：智子 26・12・10 久保尾
碧人、一歳のお誕生日おめでとう♡おっぱいをよく飲み、大きく育ってくれました。ユーモアがあり、みんな碧人の笑顔に癒されています。お兄ちゃんと一緒に、これからも元気いっぱい遊んでね。生まれてきてくれてありがとう♡



西郷 心菜 ちゃん

父：純一 母：優子 26・12・1 徳山
ここちゃん1歳おめでとう！我が家のアイドル戸歩くのも上手になってきたね。みんなここちゃんの笑顔が大好きだよ！たくさんの人にいっぱい愛されて、元気にすくすく大きくなってね☆



金子 心咲 ちゃん

父：哲 母：かおり 26・12・12 徳山
あまえたちゃんでしたらっこ。にいに大好きなみーみだね！にっこり笑顔が幸せを確認させてくれるよ★♡心咲 お誕生日 おめでとう♡みーみの成長がとっても楽しみ★ステキな子になってほしいなあ・・・♪



佐々木 賀功 くん

父：良祐 母：絢 26・12・12 下長尾
元気いっぱい食いしん坊のかわいいうまくん、1歳のお誕生日おめでとう！いっぱいお喋りする様になって、大きな声でお返事できる様になったね！たくさん言葉を覚えて、たくさんお友達を作って皆と大きく成長していつね。



松下 煌空 ちゃん

父：治揮 母：香寿美 H 26・12・27 地名
煌空、1歳のお誕生日おめでとう♡よく食べ、よく寝て、よく笑う、そんな煌空を見ているとみんなにっこり笑顔に☆お姉ちゃんは雪が降ったら煌空とオラフを作りたいんだって!!これからも元気にすくすく大きくなってね(^^)

編集幸記

▼笑顔の連鎖

今回の子育て特集を通じて、久々に気持ちが若返った気がした。子どもたちの笑顔は本当に飽きない。もっとカワイイ写真が欲しくて、ひたすらシャッターを切った。ママが笑うと子どもも笑う。当たり前の連鎖だが、自分も含め、意外に当事者は気付いていないことが多い。「あんたは外づらばかりで内づらは最低」とは妻の言葉。可能な限り、家庭でもニコニコ笑顔でいようと新年に誓った。大村一成

▼爽り鮮やかな年を願って

そびえ立つ山々を背景に、黄色い無数の水玉模様映える。平地とは明らかに違う凛とした空気に、ゆず組合の皆さんの笑い声が響いた。生産者の方々に、つてはまさに「苦勞の賜物」。清々しい香りに、いよいよ近づくと年の瀬の気配を感じた。迎える年は「申年」。「申」という字には、「果実が成熟して固まっていく」という意味もあるという。皆さんにとって、新しい年が「川根本町ゆず」のごとく鮮やかに実る1年となりますように。梶山雄紀

野草の驚くべきパワーでイキイキ生活!!

やっぱり酵素がなくっちゃ! この「とろみ」があなたの健康と美容をサポート

野草を中心とした80種類の原材料を長年かけて発酵・熟成

慈光 百楽元

~100歳まで元気でキレイに楽しく生きよう~
クレス薬品株式会社

〒510-0837三重県四日市市西松本町10-32
TEL.059-350-2468 FAX.059-352-8785
www.cress-yakuhin.co.jp



医学団体
日本成人病予防協会推奨品