



見事・・ 重友先輩



武富監督は、一昨年のロンドンマラソン出場について次のように語っていました。「どうしても重友を出場させたかった。」この裏には、監督はロンドンオリンピックを意識させることが狙いの一つであったように思います。

26*。過ぎにハーフマラソンと5,000mで日本記録を持つ、福士加代子選手を引き離し独走態勢を築くと、終盤も粘って2位に1分以上の大差をつけ見事優勝テープを切りました。2時間23分23という好タイムでの優勝であり、ロンドンオリンピックは確実であると信じていま

す。(野上予想)しかしながら、3月にも選考レースがあるので、確実とは言えないのが残念です。

重友選手のことは、学年だよりによく書きますが。改めて・・・

備前市出身の重友梨佐さんが、ロンドン五輪代表選考会を兼ねた「第31回大阪国際女子マラソン」(1月29日)で、日本歴代9位の2時間23分23秒の好タイムでマラソン初優勝を飾り、五輪代表入りが有力となりました！香登小学校時代に3年生ごろから備前市ジュニア陸上競技クラブで陸上競技を始め備前中学校時代には第11回備前市リレーカーニバル(2002年6月30日)で、1000メートル・2分58秒4の岡山県中学校最高記録を作りました。

興譲館高等学校の時、全国高等学校駅伝競走大会(女子)で準優勝(第16回)、優勝(17回)。現在、天満屋女子陸上競技部に所属し駅伝やマラソンで活躍されています

晴れの国駅伝 備前中2年生から 竹内百香さん 堀田海樹くん

大阪国際女子マラソンと同じ日、岡山百間川ランニングコースでは、第一回晴れの国駅伝が開催されました。19市町から24チームが参加し、午前11時のスタートでした。



前日、インターネット上で見た記事には「備前んは、べっとこじゃ・・・」と失礼な記事もあり、選手達も発憤したのか・・・13位でゴールしました。2年生からも陸上部の2人が選ばれ奮闘しました。

田村尚也くん(3年)は翌日が、私立1期の試験でしたが、2区を好タイムで走り健闘しました。

前向きな姿勢・やる気溢れる闘志・積極的な姿勢・・・など言葉ではいろいろなことが言えると思いますが、今回の晴れの国駅伝では、その姿を選手達に見せてもらいました。

女子体育



外は寒く、体育の授業は結構辛く感じます。男子の持久走については、先日頑張りをお伝えしました。

今回は写真をご覧頂いてもおわかりのように女子の体育(サッカー)の様子です。現在、女子サッカーはスポーツのブームと言っても過言ではない種目です。

楽しそうにボールを追いかける姿が印象的でした。大切なことは、一生懸命に取り組む姿勢ですね。



給食週間

子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

カルシウム 給食でよく出ますよね。

●カルシウムを含んだ食物

カルシウムが骨格の基を作ります。

以下の食物に多く含まれております。

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、シラス干しシシャモ、わかさぎ、鮭の水煮缶詰、ヒジキ、小松菜、萘、チンゲン菜等の野菜類、木綿豆腐などの大豆食品があります。しかしカルシウムを含んだ食品を取っていても吸収性が良くなければ体から排出されてしまいます。吸収率を高めるにはビタミンDを必要とします。ビタミンDを含む食品はシラス干し、いわし、かつお、マグロの魚類特に干物に多いようです。



写真は残った牛乳です

毎日、多くの残量があります。体を作るのに最も大切な時期です。食生活には十分注意して生活しましょう。良い食事は、強い体を作ります。健康な体は強い心を作ります。