



誰かに勇気を与えられる選手になりたい

2024 アジアトライアスロンパラ選手権 第2位

城西国際大学 安藤 匠海さん



Q. トライアスロンの魅力は？

トライアスロンは、スイム(泳ぐ)、バイク(自転車)、ラン(走る)の3種目で1つの競技です。大変なイメージが強いですが、実はどんな人でも楽しめるスポーツなんです。日常的な動きが多いので、短いレースなら誰でも完走することが可能です。完走できれば、みんな優勝です！

私自身は大会で「勝つ」ために練習を重ねています。自然豊かな場所での大会では、自然との一体感を味わえる一方、気象条件を含む環境の変化に対応する難しさがあります。ですが、そこを楽しみ、挑戦できるのも競技の魅力です。

Q. トライアスロンを始めたきっかけを教えてください

小学生から高校生までやっていたサッカーを引退した後、次に熱中できるスポーツを探していました。

そんな時東京2020パラリンピックを観て、障がいがある中で挑戦する選手に勇気もらい、パラスポーツ体験会に参加しました。体験した中で、トライアスロンが自分の中で一番しっくりきたので、やってみようと思いました。



Q. 競技をするうえで大変なことは？

時間と資金の確保ですね。トライアスロンは、3種目で1つの競技なので、全部の種目を練習すると時間も3倍かかります。大学の授業や海外遠征の資金を貯めるためのアルバイトなど、練習との両立を頑張っています。他の選手に負けないように練習時間を作りながら、日々の生活や体のメンテナンスなどバランスを取るのが大変ですね。

Q. 将来の夢や目標は？

次の目標は、ロサンゼルス2028パラリンピックに出場することです。また、見ている人に勇気を与えられる選手になりたいです。障がいのある子たちは、自分に自信のない子がたくさんいます。私の競技する姿を見て、障がいを持っていても、「自分も何だってチャレンジできるんだ」と自信をつけてもらえるような存在になりたいです。そして、日本を背負うアスリートとしてさらに成長し、世界で活躍できる選手になりたいです。



東金市
食生活改善会の

おいしいレシピ

さつまいものチーズようかん



材料(4人分)

- さつまいも 200g
- スライスチーズ 2枚
- スキムミルク 大さじ2(12g)
- 水 50ml
- 粉寒天 2g
- 水 150ml
- 砂糖 20g

1人分 栄養価

エネルギー 120kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 2.5g
食塩相当量 0.3g

作り方

🕒 15分 (あく抜きと冷やし固める時間は除く)

①さつまいもは、1.5cm厚さのいちょう切りにして30分ほど水にさらし、ゆでて粗くつぶす。②鍋に水と粉寒天を入れ煮立たせ、砂糖を加えて煮溶かし、水で溶いたスキムミルクを加える。そこへスライスチーズをひと口大にちぎって加える。③つぶしたさつまいもに寒天液を少しずつ加え、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

さつまいもは、みかんと
同じくらいビタミンCが
豊富で、加熱しても
壊れにくい形で含まれ
ています。



今回の地産地消



さつまいも

千葉県是全国2位

※令和4年農業産出額

香取市や成田市が主な産地で、10月～1月が旬です。皮のすぐ内側にあるリング状の筋部分には、黒く変色する成分(アク)が集まっているので、厚めに皮をむくことで、色よく仕上がります。

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。市ホームページ▶



広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。



市ホームページ
広報とうがね



LINE
公式アカウント



スマホアプリ
マチイロ



読みやすく、読み間違えにくいユニバーサルデザインフォント(書体)を使用しています。



環境にやさしいインクで印刷しています。