



腕を磨き、重ねる優勝 日本一を目指して

弓道四段

木村 正さん(清和乙)

28m先の的へ向けられる鋭いまなざし。基本に忠実な射形と、余分な力をきれいに抜くことを意識して放たれた矢は、パンッという音と共に的を射抜く。「イメージ通りに当たると面白い」と心の中で頬が緩む。

昨年は28大会に出場し、18回の優勝。11月には、有段者660人が出場した明治神宮奉納全国弓道大会でも優勝を果たす。初めて弓を引いたのは6年前、市の弓道講座だった。半年後、初出場の大会でまさかの初優勝。「木村さんは、ずっと当たるね。“当て勘”持ってるよ」——。始めて間もなく先生から掛けられた、この一言を信じて続けてきたと振り返る。なお当て勘とは距離感や風、温度などの状況を判断し、的を捉える能力のことだとか。

「簡単ではないんですよ、弓道は」。持っている当て勘だけだと射が乱れ、当たらなくなる。稽古を重ね、当て

勘を磨かなければ当たり続けない。稽古はほぼ毎日で、週3回は弓道場に足を運び、先生や仲間たちに教えられたり、教えたり。上達するには必ず誰かと教え合い、正しい射形を体に覚えさせることが必要なため、弓道をやっていると、多くの仲間たちと出会えるという。

夢は、各都道府県の弓道連盟が選出した人のみ出場できる、全日本弓道選手権大会で優勝し、日本一になること。「多分無理だと思いますけど、そういう気持ちを持っていないと、向上もしていかないでしょうから」。大きな夢に向かい、今日も稽古に励む。

行政へ一言！

弓道をする人が少なくなってきています。弓道を楽しむ人が増えていくよう、もっとサポートしてもらえるといいですね。

【弓道】

年齢や性別を問わず、自分の体力に応じた強さの弓を使ってできる武道・スポーツ。市弓道場では毎週土曜日の午後2時から、練習をする愛好者たちの姿が見られる。見学は自由で、参加申し込みも随時受け付けています。



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



レンコンはビタミンCを豊富に含みます。

ビタミンCには、細菌やウイルスへの抵抗力を高める効果があります。不足すると風邪などにかかりやすくなることがあり、しっかり取りたい栄養素です。

材料 (4人分)

レンコン…………… 400g	しょうゆ・みりん…………… 各大さじ1と2/3
酢…………… 適量	酒…………… 大さじ1
鷹の爪…………… 1/2本	すりごま…………… 小さじ1
ごま油…………… 大さじ1	

VOL.48 レンコンのきんぴら

1人分の栄養価 エネルギー123kcal、塩分1.2g

作り方

- ①レンコンは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水にさらして水気を切る。
 - ②鷹の爪は、種を除いて輪切りにする。
 - ③フライパンにごま油と②を入れて火にかけ、①を加えて炒める。
 - ④全体に油が回ったら、しょうゆ、みりん、酒を加えて、汁気を飛ばしながら炒める。
 - ⑤最後にすりごまを加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。
- ※辛い物が苦手な人は、鷹の爪を除くか量を調節してください。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【1月1日現在】		前月比
【12月】 平成25年の累計		【12月】 平成25年の累計		【12月の移動】		人 □	68,534人	(▲34人)
建物火災	0件 (11件)	事故件数	214件 (1,994件)	転入	135人	男	33,533人	(▲22人)
その他の火災	1件 (16件)	死亡者数	0人 (2人)	転出	149人	女	35,001人	(▲12人)
						世帯数	24,999世帯	(▲7世帯)