

向上心と自己の強化

第23回全国高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会出場

桐山 安奈さん

大井町土ヶ根3・16歳



ウエイトリフティング。一般的には重量挙げとして知られる競技で、足腰のパネとスピード、タイミング、バランスが重要な要素を占める。

今年2月、愛知県瀬戸市で開催された第13回東海高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会48kg級で優勝を果たし、全国大会出場を決めた中津高等学校2年の桐山安奈さん。1年生での優勝という目覚ましい快挙に加え、同校では開校以来、4人目の出場となった。

そんな桐山さんが小学生時代に夢中になっていたのは自転車。4年生から明知鉄道の「チャリンコ列車」に友だちと参加していたという。「長いときは50kgくらいあったけど、いろんな道を走るの楽しかった」と、当時を思い出す。中学生になり、部活動は陸上部を選択。主に種目は短距離と走り幅跳びだったという彼女は、その経歴から脚力の強さをつかがわせる。

高校進学を迎え、大学進学を目指す彼女は同校に入学した。部活動を

選択する際、「はじめは吹奏楽部や文科系に行こうと思ったけど、ウエイトリフティングの見学に行ったとき、先生に誘われて『やってみようかな』と思いました。前からこの競技は知っていて、珍しいし興味もありました」と、はにかんだ笑顔で話す。

練習は、坂道や階段の駆け上がり、スクワット、腹筋・背筋など、下半身と重心の安定を強化するものが多いという。「わたしはまだ腹筋が少し弱くて、バーベルを上げたとき体がふらつくので、今は腹筋強化を特に心掛けています」。

桐山さんの身長は149cmと小柄。そんな彼女が持つ自己ベストはクリーン&ジャークで61kgと、その外見からは想像もつかない記録を持つ。「練習はきついけど、記録が伸びるともっと頑張ろうって思う。21歳の北京五輪出場選手は100kg超を上げていたのを見て、自分はまだまだだと思ってます。そう話す彼女の瞳は、新たな自己ベストを打ち立てるべく、やる気に満ちあふれていた。

クリーン&ジャーク=地面に置いたバーベルを第1動作(クリーン)で肩まで引き上げて立ち上がり、第2動作(ジャーク)で全身の反動を使って一挙に頭上へ差し上げる競技

Happy Birthday!

1歳になりました

4月生まれのみんな、お誕生日おめでとう。

おぐりれんや
小栗 蓮也くん H19.4.6生
蓮くん、お誕生日おめでとう。成長が早く、毎日「今日は何ができるようになるかな」と楽しみです。これからも元気いっぱい成長して行ってね。
長島町



良太さん・麻由さん

すずき まひろ
鈴木 麻弥ちゃん H19.4.9生
麻弥、誕生日おめでとう！泣いたり笑ったり、いろいろな表情で和ませてくれてありがとう。これからも元気いっばいに成長してね。
明智町



稔さん・悦子さん

いちかわ りん
市川 凜ちゃん H19.4.11生
凜、HAPPY BIRTHDAY！1年前、初めて凜に会ったときの喜びは、パパとママは忘れません。産まれてきてくれてありがとう！凜、大好きだよ！
岩村町



陽介さん・英恵さん

せりざわ なお
芹澤 菜穂ちゃん H19.4.12生
一日一日、菜穂が居るだけで幸せに過ごせるパパとママ。いっばい笑って元気に育ってね！
大井町



明洋さん・木綿花さん

はやし ひなの
林 陽菜乃ちゃん H19.4.16生
陽菜ちゃん1歳おめでとう！毎日の成長がとても楽しみだよ。いつもみんなに元氣と笑顔を与えてくれてありがとう。いっばい遊んで元気に育ってね。
長島町



千晃さん・朱里さん

たけうち さくら
竹内 櫻ちゃん H19.4.18生
櫻ちゃん、お誕生日おめでとう！パパもママも毎日、櫻からすてきな笑顔のプレゼントをもらってるよ！これからもいっばい、いいお顔を見せてね。
大井町



秀謙さん・志保さん

こぎ そ はなえ
小木 曾花衣ちゃん H19.4.25生
花ちゃん、1歳おめでとう！優しく思いやりのある人になってね、「花」嫁「衣」装を着る日まで、家族仲良く暮らそうね！
明智町



智彦さん・仁美さん

あだち こうけん
足立 光謙くん H19.4.26生
こうちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。毎日の成長が楽しみだよ！これからも、笑顔いっばいで育ってね！
長島町



博樹さん・知恵さん

5月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。写真(なるべく1人で顔全体が写っているもの)の裏に住所、氏名(ふりがな)生年月日、性別、電話番号、両親の氏名と簡単なコメントを添えて、4月14日(月)までにお申し込みください。またケーブルテレビでの紹介も行います。掲載の可否についてもご記入いただきますようお願いいたします。

申し込み多数の場合は先着順により掲載します

申し込み・問い合わせ ☎509-7292 (住所不要) 企画課広報広聴係 ☎26-2111 (内線319)