



左から、難波利彦さん、佐野裕二さん、徳田真行さん

勝因は日々の練習で得た 仲間との信頼

輝いている人

5月3日から5日にかけて開催されたペタンクジャパンオープンで2連覇したのが佐野裕二さん、難波利彦さん、徳田真行さん（倉敷市）の3人だ。

兵庫県淡路市で行われた同大会で、佐野さんたちは1チーム3人で競うトリプルの部に出場。118チームが参加するなか、昨年続き優勝の栄光をつかんだ。「連覇は意識していなかった。目の前の相手と全力で戦っただけ」と、キャプテンでチームを引っ張る佐野さんは語る。

今大会の正念場は準決勝だった。試合は11点先取。9対2で負けている状況から劇的な逆転勝利を収めた。「負ける気はしなかった」と佐野さん。3人が一体となり試合の流れを変えたという。「自分の役割を果たせた」と、穏やかな口

調のなかに確かな自信が感じられる徳田さん。「出ることには全部勝ちたい」と難波さん。昨年のチャンピオンという意地があった。優勝したことにより、6月1日からブルネイ国で開催されたパンパシフィックペタンク選手権大会に日本代表として佐野さんと徳田さんが出場。結果は予選敗退だったが、「収穫の多い大会だった」と佐野さん。

「次につなげたい」とも。難波さんはペタンクの魅力を、「思うようにいかないと話す。優勝しても日々の努力を怠らないのもそれが理由。強さの秘訣は、「チームワークの良さ」と3人声をそろえる。練習のときから声を掛け合いを深めている。「お互いを信じて一球を投げるだけ」。この信頼関係の強さで日本一の座を守る。

佐野裕二さん（清音軽部）
難波利彦さん（宿）

ペタンクジャパンオープンで2連覇

早寝早起き朝ごはん 生活リズムを改善



「夜ふかしする」「朝起きられない」「朝食を食べない」など生活習慣が乱れている子どもが増えています。この乱れは、学習意欲や体力、気力が低下する要因の一つとも言われています。

子どもたちの健やかな成長のためには、十分な休養・睡眠、朝食、適切な運動が大切です。そこで、子どもの生活リズムを改善しようと、やまもと医院が「早ね早おき朝ごはん体操」を創作。この体操をさらに踊りやすくするために岡山県立大学の新山研究室で振り付けの見直しをしました。

体操は「早寝早起き朝ごはん 調子がよくなる」といった歌に合わせて踊るもの。適度な運動をしながら、早寝、早起き、朝ごはんの重要性を認識し、定着させる狙いです。市内の幼稚園や小学校などで健康教育の一環として取り入れられてきています。

子どもがこうした正しい生活習慣を身に付けていくためには、保護者の理解と協力が必要不可欠です。子どもといっしょに歌詞を口ずさみながら踊り、早寝早起き朝ごはんの習慣を付けましょう。

やまもと医院 副院長 山本裕子
岡山県立大学保健福祉学部 講師 新山順子

「早ね早おき朝ごはん体操」を楽しみながら踊る常盤幼稚園の園児。歌詞にマッチした振り付けなので覚えやすい。朝の光を浴びて、朝ごはんを食べれば、心もからだも調子がよくなります

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 ③

学校給食 おすすめレシピ

赤米の炊き込みご飯



- 材料（4人分）403kcal / 1人分
- A…米=2.5合、赤米=15g（総社産）
 - 豚肉ミンチ…100g
 - B…たけのこ水煮=50g、ごぼう=60g、にんじん=80g（中1/2本）、ちくわ=30g
 - 油揚げ…30g
 - むぎ枝豆…30g
 - C…醤油=大さじ2、みりん=小さじ1、塩=2g、だしのもと=少々

作り方

- ① Aをいっしょにとぎ、水につけておく（3～4時間）。
- ② Bを切る。ごぼうはささがきにして水につけ、あくを抜いておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉ミンチを中火で炒め、色が変わったら、②を入れて炒める。
- ④ 炊飯釜に水を切った①、水、Cの調味料、③、一口大に切った油揚げ、むぎ枝豆の順に入れて炊く。

その他の献立 牛乳・鶏肉の唐揚げ・ツナサラダ・ミルク