

ゆるゆらスポーツ ひかり

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課

光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

2018

サンセットビーチラン

Hikari だよ！

全員集合！！

美しい虹ヶ浜海岸を舞台に

今年も開催決定！
平成30年6月2日(土)



装いも新たに、今年は、今より多くの方々にご参加いただいて、より一層、楽しく走って頂くために、内容については、現在スポーツ推進委員の中で、『個人や団体だけの枠でいいの？』『ファミリーで参加できたらいい思い出になるよね！』『時間はもっと早い時間が良いかな？』『ネーミングもかえてみたら？』等々 気軽に参加できる様な案を検討中！
詳細については、後日発表となりますので、乞うご期待！！



平成29年 光市スポーツ優秀選手受賞者紹介

2月14日、市民ホールにて「平成29年光市スポーツ優秀選手表彰式」が行われました。この賞は、年間に行われた全国大会で3位まで、中国大会・山口県大会で1位となった選手に贈られます。金賞の受賞者を紹介します。

金 賞

受賞対象者：全国大会1～3位

水本 悠我(空手/全国1位)	河村 諒(セーリング/全国3位)
飯田 滯(セーリング/全国3位)	爲國 孝志(自転車/全国2位)
吉松 琴音(弓道/全国3位)	野口 翔(バスケットボール/全国3位)
岡本 琉風(弓道/全国3位)	川本 賢一(バスケットボール/全国3位)
鈴木 義弘(セーリング/世界6位)	幡田 静彦(陸上/全国1位)
三浦 圭(セーリング/全国1位)	須田 郁子(陸上/全国1位)
尾道 佳諭(セーリング/全国2位)	古城 巧太(陸上/全国1位)
三浦 匠(セーリング/全国2位)	棟近 俊彦(水泳/全国3位)
小泉 凱皇(セーリング/全国3位)	石津 昇(水泳/全国3位)



銀 賞

受賞対象者：中国大会1位 11名が受賞されました

銅 賞

受賞対象者：山口県大会1位 157名が受賞されました

第63回 光市駅伝競走大会の結果

1月14日に152チームが健脚を競いました。当日は応援ならびに交通規制にご協力をいただきありがとうございました。()は出場チーム数

一般1部(11チーム)

1位 ちょこA	53' 46"
2位 連合軍により攻撃力神	55' 45"
3位 鋼管A	57' 24"

高校男子の部(19チーム)

1位 聖光高校陸上競技部	50' 32"
2位 光高校陸上競技部A	53' 42"
3位 光高校野球部A	54' 18"

一般2部(49チーム)

1位 NSSC製鋼A	1° 01' 08"
2位 NSSC設備部B	1° 02' 40"
3位 光市役所環境部	1° 02' 43"

高校女子の部(4チーム)

1位 聖光高校陸上競技部A	38' 19"
2位 聖光高校陸上競技部B	38' 46"
3位 光高校陸上部A	41' 26"

一般女子(7チーム)

1位 浅江べっぴんず	50' 10"
2位 レディース室積A	59' 54"
3位 室積薬局	1° 00' 00"

中学校男子の部(35チーム)

1位 浅江中陸上部A	53' 04"
2位 浅江中陸上部B	55' 39"
3位 光市立大和中学校	58' 05"

コミュニティセンターの部(8チーム)

1位 浅江コミセン	57' 17"
2位 みつい	57' 52"
3位 島田コミュニティA	58' 17"

中学校女子の部(15チーム)

1位 浅江中駅伝部	42' 11"
2位 島田中陸上部	42' 50"
3位 附属光中学校A	43' 16"



シニアの部(4チーム)

1位 島田コミュニティC	1° 06' 14"
2位 光市病院局シニア	1° 07' 01"
3位 Team61	1° 10' 29"





第18回

梅まつりコバルトウォークを開催しました



2月17日(土) 光市総合体育館をスタート。407名の参加者が、4キロ、8キロ、13キロの各コースに分かれ、コバルトラインや梅の里を通るルートを実歩しました。
親子連れやシルバー世代まで幅広い方々の参加があり、晴天にも恵まれ、気持ち良いウォークとなりました。



コバルト台地(頂上)付近では、瀬戸内海の綺麗な景色も堪能出来ました。



ゴール地点の冠梅広場では、梅小町も皆さんをお出迎え。完歩証と抽選による地域特産品の進呈を行いました。
参加賞の昼食券・温泉入浴券もご利用頂き、皆さんリフレッシュが出来たのではないかと思います。
来年のウォークも2月に開催します。たくさんの方のご参加をお待ちしています。



シリーク 体のきもち 〜食〜

今回は『切り干し大根のカミカミサラダ』を紹介します。
切り干し大根は大根を干すことで甘みや旨味が増し栄養価もアップします。
生の大根に比べカルシウム23倍、繊維16倍、ビタミン10倍にもなります。
そしてしっかり噛んで食べることで、虫歯予防、老化防止、脳の活性化、ストレス解消、肥満防止の効果あり。
是非作って食べてみてくださいね！

材料はコチラ！

- ① 切り干し大根
- ② しらす
- ③ 人参
- ④ きゅうり
- ⑤ さきイカ
- ⑥ マヨネーズ

レシピはコチラ！

①

- ・ 切り干し大根としらすは和風ダシで煮る。
- ・ その後冷まして、水気を絞る。

②

- ・ 人参は千切りにし、茹でて絞る。
- ・ きゅうりも千切りにし、塩をして絞る。

③

- ・ さきイカを小さく切る。
- ・ 全ての材料を合わせてマヨネーズで和える。

出前講座「創りんぐ光」

光市のスポーツ推進委員はニュースポーツの紹介や実技の指導、レクリエーションのお手伝いなどいろんな所に出向いています。
学校・職場・コミュニティセンター・子ども会・寿クラブ・親睦大会などの活動の場に呼んで頂ければと思います。



【実施団体・種目】

- ・島田小学校1年生親子(アジャタ)
- ・島田小学校5年生親子(綱引き)
- ・浅江小学校5年生親子(アジャタ)
- ・島田老人クラブ(ラダーゲッター)
- ・室積婦人会 婦人学級閉講式(カローリング・ラダーゲッター)

お問い合わせ先:体育課(TEL0833-74-3605)



平成30年度主要行事

日 付	行 事	場 所
6月2日(土)	サンセットビーチランHikari2018	虹ヶ浜特設コース
6月2日(土) 3日(日)	山口県スポーツ推進委員研修会	阿武町・萩市
6月16日(土) 17日(日)	中国地区スポーツ推進委員研修会	広島市
7月7日(土)	周南地区スポーツ推進委員研修会	光市
10月14日(日)	第46回光市民体育大会	光市総合体育館
11月17日(土)	藤公の里ふれあいウォーク2018in秋	大和総合運動公園
12月8日(土)	光市小学生スポーツ交流大会	大和総合運動公園
1月20日(日)	第64回光市駅伝競走大会	総合体育館発着
2月23日(土)	第19回梅まつりコバルトウォーク	総合体育館受付 冠山総合公園ゴール

(スポーツ推進委員のつぶやき)

寒暖の差が激しい時期ではありますが、外へ出て少しでも体を動かし健康に努めましょう!!



次号のおしらせ

- ★行事案内
- ★体のきもち
- ★異動挨拶

ほか

