

健康のヒケツ

趣味に、運動に、自分らしく楽しむ私の健康法を紹介します



1_子どもたちの育成にも携わっていきたくと話す高市さん
2_50歳を機に再び集まった仲間たち「あの頃のように！」

健康のヒケツは
「汗と笑いとグラウンドの砂ぼこり」

たかいち いくお
高市 郁夫 さん (55歳)

小学生の頃にソフトボールを始めてからキャッチャー筋でプレーしている高市郁夫さん。現在は高校時代のチームメイトを中心としたチームに所属し、今年は、年齢別の2部門で愛媛県予選を勝ち抜き、全国大会に出場しました。

高市さんのチームのモットーは「本気で楽しんで、本気で結果を！」。「必死に食らいついて打つヒット一本、精いっぱい守備で取るアウト一つ。そのときの汗は、何歳になっても本当に気持ちがいいね」と高市さんは笑顔を見せます。たとえグローブからボールを落とし、走り出した途端に足がもつれても、ファウルチップが内ももを直撃してもご愛嬌。後輩の勢いに押されながらも、ベンチからの声援と盛り上げ役は誰にも負けません。また、反省会では誰よりも楽しく騒いで踊る4番バッターです。そんなムードメーカーの高市さんを中心に、練習でも試合でもいつも笑いが絶えません。

「汗をかき、仲間と笑い、白球を追いかけることが、心と体の健康チャージ。体が動く限り続けたいし、ずっとソフトボールに関わっていきたく」と思いを話してくれました。

Boys&Girls, Be

Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

「お兄ちゃんが泳いでいる姿に憧れた」と話す二宮さんは3歳から水泳を始めました。週に5回スイミングクラブに通い、1日に約2500mを泳ぐなど、日々熱心に練習しています。

二宮さんが特に頑張っていることは、バタ足の練習です。クロールや背泳ぎで速く泳ぐためには、バタ足が欠かせません。水に浮く道具「フイ」を手に持ち、日によって25mや50mのバタ足を2、3回練習しています。この基礎を大切に作る姿勢が二宮さんの強さの秘密です。6月28日に松山市で開催された「FUJI杯 第7回愛媛県小学生選手権水泳競技大会」では、バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを1人で50mずつ泳ぐ「200m個人メドレー」で見事優勝を果たしました。「最後のクロールで1位だった選手を追いついて、優勝できた」とうれしかった瞬間を振り返ります。

1年間に数多くの大会に出場している二宮さんの目標は、ジュニアオリンピックカップ(JOC)の決勝に出場すること。JOCに出場するには、定められた標準記録を公式戦で突破する必要があります。そのために「練習をもっと頑張る」と話してく

にのみや あいり
北伊予小4年 二宮 藍莉 さん

練習を積み重ね、いつかオリンピックに

れました。そして、将来の夢はオリンピックに出場すること。世界中が注目する舞台上で泳ぐ姿を見られるのが楽しみです。



Health

松前の魅力みつけた!

松前町の学校・幼稚園・保育所の活動を児童・生徒や先生が伝えます

松前中学校

「令和8年度文化祭

Palette ～混ざりあう色、創り出す未来～

私たちの学校では、例年11月に実施する文化祭を今年は7月に実施しました。今までにない「夏の文化祭」。熱中症対策も兼ねて、文化センターの広域学習ホールを会場にしました。きれいな会場と立派な設備で私たちのやる気もアップしました。

オープニングセレモニーの後、各学年が合唱発表をしました。音楽の時間や放課後を利用して練習に励み、見事なハーモニーを響かせました。

次に有志発表をしました。ダンス、歌、ピアノ発表など、オーディションを突破した6組がこの日のために練習をしてきた成果を発表しました。生徒会の司会も上手で、会場は大盛り上がりでした。そして、その熱気のまま3年生のダンス発表へ。体育の時間に自分たちで考えた振り付けを音楽に合わせて明るく楽しく踊りました。

最後は吹奏楽部による演奏でした。愛媛県吹奏楽コンクールに向けて練習している曲のほか、数曲を演奏しました。また、美術部の作品展示も大好評。吹奏楽部も美術部も日頃の成果を披露することができました。

例年と違う日程や会場で、戸惑うこともありましたが、本番は大成功でした。多くの人に私たちの活躍を見てもらうことができ、素晴らしい文化祭になりました。



- 1_合唱を通じて学年が一つに
- 2～3_有志による発表の数々
- 4_コンクールより一足早くお披露目
- 5_美術部の作品



▼編集後記
大間の火流しと灯籠流しには、多くの写真愛好家が撮影に訪れます。昨年のフォトコンテストで火流しの写真が最優秀賞を受賞。全国に誇れる素敵な風景ですね。○盆踊り大会で、小さな子どもも見よう見まねで踊っている姿はとてかわいかったです。来年は今回行けなかった地域にお邪魔しようと思っています。(一)

MASAKI EXPO 2026

食べて、見て、体験して！
町の魅力をまるごと楽しめるイベントです！

【日時】10月25日⑨ 9時～14時
【場所】エミフル MASAKI 内 まさき村
【内容】特産品・グルメ・物産販売、ものづくり体験、企業PR、ステージイベントなど



◎ MASAKI EXPO 実行委員会
☎ 080-6738-5485