

# 次世代 HERO

Next Generation's Hero



やましたしょうたろう  
山下聖太郎 さん

JOCジュニアオリンピック  
カップ自転車競技大会  
男子U15スクラッチ2位

小学5年生のときに、1日で100キロ走りきるといふ父との約束を果たし、自転車競技を始める。

**昨**年、JOCジュニアオリンピックカップ自転車競技大会男子U15スクラッチで2位に輝いた長府中学校3年の山下聖太郎さんを紹介します。

スクラッチは、自転車専用のトラックで行われ、複数の選手で定められた距離を走りフィニッシュの順位を競う個人種目です。最高時速は40キロを超えます。

全国大会で2位になったとき、「とて

も悔しかった」と話す山下さん。普段は、筋トレをしたり、市内を自転車で走ってトレーニング。「特に短距離のレースでは筋力が必要となるので、毎食どんぶり2杯を食べています」と更なるレベルアップを図ります。

「レースでは、ペース配分、他の選手との駆け引き、スプリント力などが重要になります」。

将来の夢については、「プロになることです」と力強く話してくれました。



## ウイルスの感染拡大を防ぐために



## 市長コラム / 希望の風

市長の部屋

こんにちは。市長の前田晋太郎です。新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は経験のない状況にさらされており、市民の皆さんは、不安な日々をお過ごしのことだと思えます。

ウイルスの感染拡大を防ぐためには、手洗いやうがい、マスク着用などにより物理的にウイルスを遮断する必要があります。私も頻繁に手を洗うように心掛け、家族にも口うるさく言ってさせています。マスクの供給量は依然十分ではないようですが、洗って再利用できる布マスクなども上手に利用しながら、できる限り着用してご自身や大切な方の身を守ることができるようお互いに気を付けていきましょう。

そして、自己免疫力を高めるためには、しっかりと睡眠を取り、バランスの良い食生活を心掛け、適度な運動などでストレスを溜めない生活スタイルが必要です。ご自身の生活スタイルを改めて振り返り、いろいろとチャレンジしてみてください。

ジシてみてください。

医療現場を筆頭に、さまざまな方々に厳しい状況が続いています。一刻も早い収束を目指し、私も健康状態をしっかりと保ちつつ対策の陣頭指揮を執っていきたく思います。

引き続き、市民の皆さまの温かいご理解をどうぞよろしくお願いいたします。