



(上) 堀金中学校グラウンドでの練習の様子
(下) 職員室前の掲示板(中澤さんなどの生徒の活躍を掲載)



走ることが自分の原点 夢へと続く一步一步

感謝の思いと共に挑戦し続ける
若きアスリート

中澤 侑己 さん(堀金)

たすきに思いをのせて

小学2年生の時、父と初めて信州安曇野ハーフマソン・ファミリーランの部に出場しました。結果は10位入賞に届きませんでしたが、このときに走る楽しさを知りました。

「次こそは入賞したい!」という思いから、翌年の小学3年生で安曇野かけっこクラブに入り、本格的に陸上を始めました。練習の成果もあり、この年のファミリーランでは7位入賞、翌年は優勝することができ、陸上がますます楽しくなりました。

中学に入学し、迷わず陸上部に入部。先輩達が大会で上位入賞するなど実績を残しており、部活の雰囲気も全国大会を目指す熱気に満ちていました。その年、チームは念願の全国中学駅伝大会に出場。

そこで第2区走者を任せられました。この経験は、今の自分の走りにつながる大きな体験となりました。

昨年に続きランナーに選ばれた本年1月の都道府県対抗男子駅伝では、長距離移動や環境の変化で心に余裕がなかった昨年と違い、環境に体を順応でき、プレッシャーの中でも落ち着いて走りができました。任された第6区では順位を維持し次のランナーにたすきをつなぎ、長野県の4連覇に貢献できたことは、大きな自信になっています。

レース中は、自分の体の状態を常に意識し、リラックスすることを心掛けています。また、攻めの気持ちを持ちつつも、自分のペースを守ることも大切にしています。スタート前は緊張しますが、走り出せば自然と緊張はほぐれ、沿道からの声援に力をもらい、より一層頑張ろうという気持ちが湧いてきます。

ここまで頑張ってきたのは、応援してくれる皆さんや学校の仲間、コーチ、そして両親のおかげです。父は大会と練習の送迎や日々の練習の相談に乗ってくれ、母は栄養バランスを考え、食事支えてってくれています。

今後の目標のひとつにインターハイ出場があります。そのためには基礎を

感謝を胸に自分のペースで



堀金中学校3年生の期待のアスリート。リフレッシュタイムは休み時間の同級生との会話。パワーの源は、母の作る肉と野菜の入ったオリジナル冷やしうどん。



堀金中学校HP

MEMO
○令和6年度の記録(中3)
・第63回長野県中学校総合体育大会 夏季大会 3000m 1位
・第45回北信越中学校総合競技大会 3000m 2位
・第51回全日本中学校陸上競技選手権大会 3000m 2位
・第30回全国都道府県対抗男子駅伝 長野県チーム(第6区走者) 優勝

しっかりと固め、けがに気を付けながら、コツコツと努力を積み重ねていきたいと思っています。陸上を通じて出会った人や経験は、自分のかけがえのない財産です。これからも感謝の気持ちを忘れずに、一步一步前へ進んでいきたいと思っています。

自転車のルール どう変わったの? (主な改正点)



POINT ①

×ながら運転

スマートフォンなどを手で持って、自転車に乗りながら通話したり、画面を注視することが新たに罰則の対象に。



POINT ②

×酒気帯び運転

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が追加されました。



POINT ③

「青切符」での取り締まり

左記に加え、信号無視や一時不停止等、重大な事故につながる可能性がある違反には、自動車と同じように青切符(交通反則通告制度)による取り締まりが予定されています。
(令和8年5月23日までに施行予定)

努力義務

ヘルメット購入補助金

自転車用ヘルメットの購入費用の一部を補助します。本年度内に購入したものは3月31日までに申請をお願いします。



対象のヘルメット

- 令和6年4月1日以降に購入した新品のヘルメット
- SGマーク、JCFマーク、CEマーク、GSマーク、CPSCマークがある安全基準を満たしたヘルメット
- ※上記以外のマークでも申請できる場合がありますので地域づくり課へご相談ください

補助額

購入費用の2分の1(上限額3000円)
1人につき1回限り申請可能

対象

申請時に安曇野市に住民登録をしていて、本人と世帯全員が市税等を滞納していない人

申請方法

購入後に申請書と必要書類を同課または支所へ直接。申請書・必要書類の詳細は同課・市HPから入手できます。

Q.自転車に乗るときに大事なことは?

左側通行や一時停止を守るなどの基本的なルールを守ることをいつも心掛けています。その中でもヘルメットは特に大切!自分は大丈夫だと思っていてもいつ予想外のけがや事故が起きるか分かりません。そのためにもヘルメットをしっかりとかぶって安全運転をお願いします。



INTERVIEW

交通安全こども自転車全国大会に出場
堀金小学校 自転車部の皆さん

■再確認! 自転車安全利用五則

「車道が原則、左側通行」「ヘルメットの着用」など基本的なルールを右記2次元コードからもう一度確認し、安全な運転を。



市HP

ちゃんと
守ってますか?
自転車のルール

昨年11月に道路交通法が改正され自転車のながら運転と酒気帯び運転の罰則が強化されました。今後は、青切符での取り締まりも始まります。生活に欠かせない乗り物の自転車。ルールを再確認して安全な運転を心掛けてください。

◎地域づくり課 TEL 71-2495