

月刊経済誌くまもと経済が発行する生活情報誌

# くま経 プレス

## 2013年12月号 vol.287

【発行所】くまもと経済・(株)地域経済センター  
〒860-8552 熊本市中央区紺屋町1丁目2-2  
TEL096-359-7777 FAX096-326-4259  
【発行日】平成25年11月27日(毎月1回)

ホームページ⇒ [くま経プレス](#) 検索

輝きびと Interview : 42

### スポーツインストラクター 川津 登志枝さん

今年2月に開催された第2回熊本城マラソンで、県内女子トップの総合2位に入賞した川津登志枝さん。現在、スポーツインストラクターとしてスポーツの楽しみや目標を達成する喜びなどを伝えている。来年2月16日の第3回大会を前に、熊本県立大学小峯グラウンドでランニング教室を行っている川津さんを訪ね、熊本城マラソンに出場する選手へのアドバイスや、インストラクターとしての心構えを聞いた。



目標を立てて達成する喜びを

熊本県立大学小峯グラウンドで行うランニング教室で

かわつ・としえ/1981年12月17日生まれ、31歳。熊本市出身。国土館大学大学院スポーツシステム研究科卒。1999年熊本未来国体少年女子3000m競歩優勝、2000年世界ジュニア選手権1万m競歩日本代表、13年熊本城マラソン女子総合2位。

ースポーツインストラクターとしての活動は。

川津 現在、ランニング教室を週に6回、ウォーキング教室を3回、プールレッスンを2、3回行っています。また、8年前から熊本県立大学で生涯スポーツ実習講師を非常勤で務めています。熊本城マラソンにはレッスンの受講生も100人以上出場予定で、これまではほとんどの方が完走していますよ。

ーレッスンで気を付けていることは。

川津 運動中の「気付き」ができるよう促しています。スポーツをする上でちょっとした変化に気付くことで、今まで気が付かなかった自分を知り、事故や故障などのトラブルを防ぐことができます。また、走ることができる環境や仲間との存在への喜び、季節の移り変わりを肌で感じ取る楽

しきなど、小さな気付きの積み重ねが、スポーツによる自分自身の成長といえるのではないのでしょうか。

ー熊本城マラソンの出場者へアドバイスを。

川津 初出場の方は周りの雰囲気に飲まれて気分が高揚してしまい、走るスピードを間違える事が多くあります。スピードに気を付けながら、後半はしっかりとエネルギー補給をして、まずは完走を目指してください。中級者以上の方は過去の経験を生かして走るよう心掛けると良いでしょう。寒さや足がつることへの対策など、トラブルを予想しておくことが大切です。42.195kmを走る事は体や心に大きな負担を課すので、走ってくれる体、支えてくれる家族や仲間、大会に携わる方々への感謝の気持ちを力に変えて、前へ進んでください。

ー第3回大会に向けての抱負は。

川津 前は2時間57分51秒で自己ベストを更新することができました。女子の順位では2位だったこともあって周囲から期待される部分もあるかもしれませんが、今回は楽しみながら走るということをまずは優先したいと思います。ー最後に、インストラクターとしての心構えを。

川津 笑顔でスポーツに接する人を増やしていきたいです。体を動かすことが苦手な人でも、走り方や歩き方を学ぶと楽しさに気付くことができます。レース完走を目指すなどの目標を立てて、達成する喜びも味わってほしいですね。競うだけのスポーツではなく、楽しみ、人生を豊かにするスポーツを薦めていくことが、競技経験者の私ができる事だと思っています。

新鮮な海の幸を職人が心を込めて贅沢に盛り合わせました。

**特製 刺身寿司盛**

限定販売 桐箱入り  
サイズ(44cm×30cm)  
5,580円(税込)

■ご注文はお近くのおどり寿しまで

- 長嶺西店(熊本市東区長嶺西1-5-1)  
Tel 096-277-7717
- 北バイパス店(熊本市北区龍田内3-13-2)  
Tel 096-337-7633
- 飛田バイパス店(合志市須屋2024-1)  
Tel 096-342-7277
- 大津店(大津町大津1248-1)  
Tel 096-294-3387
- 人吉店(人吉市西岡下町1022-1)  
Tel 0966-22-0088

刺身  
マグロ、ハマチ、ホタテ、トロサーモン、甲イカ、ウニ

寿司  
うなぎ、炙りトロサーモン、マグロ、炙りトロサー、鯛、数の子、有頭海老、スノークラブ、出し巻玉子、太巻、松前寿司、創作ロール

おどり寿し  
KAITEI (ODORI SUSHI)

**二段重**

特製おせち

お重のサイズ  
(28cm×28cm)  
10,500円(税込)

一の重(14品)

- 北海道産毛蟹
- 祝い餅
- 伊達巻
- 海鮮テリーヌ
- なごみ巻
- お多福豆
- みりかまぼこ
- 筑前煮
- 豊年団子
- スパイス・デリカ
- ヤリイカ桜煮
- 水晶カスタード
- ホタテ明太
- 西京味噌焼チキン

二の重(15品)

- 甘辛煮貝
- 数の子
- エビ
- ホタテ
- ぶりの照焼
- 口取寿羊羹
- たたきごぼう
- 栗きんとん
- たけのこ
- スモークチキン
- 手羽元
- 合鴨ロース照焼串
- にしんの昆布巻き
- 田作り
- 出し巻玉子
- 寿かまぼこ