

SPORTS PRESS

SPOCOM KAKUDA

角田のスポーツ情報誌・スポーツプレスかくだ Vol.40

走るひと、支えるひと、応援するひと みんなが主役!

阿武隈リバーサイド



マラソン大会

第30回記念大会
メインMC 本間 秋彦さん

本間さんからの応援コメント

第30回記念大会

平成29年 **11月5日(日)** 宮城県 角田市陸上競技場
am10:00 START 小雨

市内で行われるスポーツの最大イベント、阿武隈リバーサイドマラソン大会は今年で30年目を迎えます。大きな節目の大会開催にあたり、記念大会の様々な情報をご紹介します。

走る!応援する!手伝う!食べる! リバーサイドマラソン特別企画

記念イベント ① 仮装ランナー・ベストパフォーマンス賞

注目されるのはトップランナーだけではなく、第30回の記念大会を盛り上げる仮装ランナーにベストパフォーマンス賞!!

今年の大会メインMC本間秋彦さんが審査委員長となり、仮装して走るランナーの中から、記念大会にふさわしい仮装ランナー「ベストパフォーマンス賞」を授与します。阿武隈川コースにどんなランナーが登場するか、発想豊かな仮装ランナーをお待ちしています!
*審査のルールは大会ホームページでご確認ください。

記念イベント ② まるごと角田ブース

ランナーはもちろん、応援の皆さんも楽しめるイベントコーナーの「まるごと角田」を開催します。

お楽しみ①

- 角田ならではの衣装をまとい記念撮影!!
記念大会として特別に用意しました。
- ・角田市スペースタワー・コスモハウス提供の「宇宙飛行服」
 - ・角田市郷土資料館提供の伊達家から角田へ嫁いだ牟子姫(むうひめ)の「着物と冠」

お楽しみ② 『5(ご)めスロン!』ゲームを楽しもう!!

- 【競技内容】
- ①こめスロン(新米555g計量)
 - ②まめスロン(豆つまみ)
 - ③うめスロン(梅干し種飛ばし)
 - ④ゆめスロン(紙飛行機飛ばし)
 - ⑤ひめスロン(牟子姫の扇子投げ)

※競技内容は、一部変更になる場合があります。

角田の物産品大集合!!

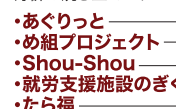
出店・物産品の紹介(予定)

- ・東小坂梅干組合 梅干、ねり梅、甘らっきょう
- ・ささもり菓子舗 秘伝豆ずんだ餅、おはぎ、ずんだ
- ・加藤果樹園 りんご、梨、柿、カリン、ゆず、ジャム、りんごジュース、ドライフルーツ
- ・藤山菓子店 五目栗ご飯、かんづき、草餅、すあま、大福、みそパン、黒パン、だんご
- ・韓国キムチ販売 キムチ・チヂミ、じゃがバター、タコ焼き、きゅうり1本漬、手羽先
- ・すけるく はらこ飯弁当、信号機巻いなりセット
- ・虹の園 ピザ、焼き芋、パン、シフォンケーキ、ぼん菓子、ブルーベリージュース

角田産
梅干し



好評の焼き立てピザ



限定品のかくだバーガー梅

- ・あくりっと 大福、おにぎりセット、がんずき、とん汁
- ・め組プロジェクト かくだバーガー梅
- ・Shou-Shou 明石焼き、いか焼、たこせん
- ・就労支援施設のぎく 花ふきん、ワンポイントふきん、アームカバー、EM石けん
- ・たら福 北海道ザンギ
- ・角田市商工会(青年部)・角田市商工会(女性部)・角田市観光物産協会

30回目の記念大会おめでとうございます。この大会は、走るひと、支えるひと、応援するひと みんなが主役です!そして阿武隈川を眺めながらのマラソンは最高でしょうね!皆さんの工夫を凝らした仮装も期待しています。私も、この記念大会を大いに盛り上げますのでよろしくお願いします。

記念大会を盛り上げる総司会 本間秋彦さん
Dete FM:「AIR JAM FRIDAY」「RESETTERS」
東日本放送:「突撃!ナマイキTV」などに出演。

ベガッ太くんもくるよ!



会場案内

お風呂無料開放

陸上競技場

スタート・ゴール

スポーツ交流館

エア遊具エリア

交通公園(休息エリア)

テニスコート

総合体育館

物産市場

バランスボール広場

まるごと角田ブース

角田高校吹奏楽部演奏

記念イベント ③ 今年も来ます!青空応援団

東北各地の応援団OBが中心となり結成された社会人応援団です。全国に80名ほどの団員が所属し、日本一の応援団として国内各地はもとより世界中の頑張る人達へエールを送り続けています。昨年も大会を大いに盛り上げてくれた青空応援団。今年も陸上競技場やコース付近で頑張るみなさんを応援してくれます。

スポコムかくだ・チアリーダーのパフォーマンスもあります



青空応援団が迫力満点の応援でランナーを激励します



高校生ボランティアがとん汁を配膳
Illustration by NISHIMAKI



www.spocom-kakuda.jp

この情報誌はスポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています

スポーツCLUB toto BIG

応援小旗を用意しています



小旗をふってみんなで応援しよう！ ランナー応援ポイント

今年の阿武隈リバーサイドマラソン大会は、第30回の記念大会！「走るひと、支えるひと、応援するひと みんなが主役」をキャッチフレーズにランナーのみなさんをお迎えします。

そこで…。ランナーのみなさんを間近で応援できる応援ポイントをご紹介します。おすすめポイントは3カ所。阿武隈川の堤防沿いを走るハーフマラソンのランナーをみんなで応援しましょう！！

応援の方に、応援小旗をご用意しています。最寄りの給水所やスタッフにお声がけください。

第3給水所・エイドステーション (ハーフ12km付近) 国土交通省角田出張所 通過予想時刻 11:35～12:25

※エイドステーションも兼ねているので賑やかなエリアです。トイレも完備。ランナーを大きな声で激励しましょう。

【お願い】応援にお越しの際は、交通安全に十分注意し、スタッフの指示に従い応援をお願いします。

応援
ポイント
2



応援
ポイント
1

第2給水所(ハーフ8km地点) グライダー滑空場付近 通過予想時刻 11:30～12:00

※走路が広いので、ゆったり応援ができます。
□ケーションもgood。

応援
ポイント
3

ハーフ13km(高畑畑南公民館付近) 通過予想時刻 11:40～12:30

※走路が少し狭くなっている分より近くで応援できます。一列になってランナーを応援しましょう。



illustration by
NISHIMAKI



凡例
給水所
エイドステーション
応援ポイントMAP

角田産食材で元気！



記念ポロシャツを着て大会を応援！

第30回の記念大会を成功させるため様々な取り組みが行われています。大会実行委員会が作成した記念ポロシャツを角田市の職員も着用。大会成功の機運を高める役割を担いながら日頃の仕事に励んでいます。



記念ポロシャツを着用し仕事に励む市の職員

レース後は、水分やミネラルが汗とともに失われがちです。水分やミネラルもしっかり補給できる栄養満点のとん汁を、元オリンピック選手の高橋千恵美さんに紹介していただきました。

<高橋千恵美さんプロフィール>

宮城県若柳出身。聖和学園高校から日本ケミコンへ。シドニーオリンピック10,000m日本代表、世界陸上選手権大会日本代表3回(最高順位5位)。現在、オリンピック選手初の管理栄養士としてスポーツ栄養学に関する執筆活動や講演会で活躍中。



管理栄養士の高橋千恵美さん

マラソンのトレーニングやレース後に最適です。

角田産
食材を使った料理
栄養満点!!

とん汁

料理のポイント

地元産のきのこや野菜をふんだんに使った豚汁です。天然だし汁ときのこの旨味が出て風味が増します。10種類以上の具材を使用し、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ栄養満点。きのこは免疫力を高める働きがあり、豚肉や豆腐にはビタミンB1が多く含まれており、疲労回復効果があります。野菜のビタミンは加熱調理することで損なわれますが、汁物にすると野菜のビタミンが汁に溶け込み汁まで飲むことができるのでビタミンも補給できます。そして、野菜にはカリウムが多く含まれています。筋肉の収縮を正常に保つ働きもあり、足などの痙攣を防いでくれます。レース後は、水分やミネラルが汗とともに失われがちです。豚汁を摂ることで水分やミネラルもしっかり補給できます。

材料:1人分

・豚肉-30g ・人参-20g ・ひらたけ-15g ・こんにゃく-30g ・醤油-4g
・豆腐-50g ・ねぎ-20g ・しめじ-15g ・里芋-60g ・酒-4g
・大根-30g ・ごぼう-20g ・えのき-15g ・味噌-15g ・みりん-4g

だし汁・350ml ・水-350ml・昆布-3g・かつお節-4g

だし汁の作り方(1人分)

- ① 昆布の表面をかく絞った布巾等で軽くふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れて中火で加熱する。
- ③ 沸騰直前に昆布を取りだし鍋の水を沸騰させる。
- ④ かつお節を入れ、弱火で2分間煮出す。
- ⑤ 火を止めて布等でこす。※二番だし→一番だしで使った昆布とかつお節を再利用し水の量半分で二番だしが作れます。かつお節を多く入れたほうが、だしが出て美味しいです。

作り方(1人分)

- ① こんにゃくは短冊切りにし、2分ほど下ゆでをする。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ 野菜類は食べやすい大きさに切る。
・大根、人参は6～7mm厚さのいちょう切りにする。
・ごぼうはさがぎに切る。
・ねぎは斜め切りにする。
・ひらたけ、えのき、しめじはほぐす。
・里芋は皮をむき一口大に切る。
・豆腐は一口大の角切りにする。

- ④ 鍋にだし汁と味噌以外の調味料を入れ沸騰させ豚肉を入れる。アクが出たら取り除き、それ以外の材料を入れる。野菜が柔らかくなったら味噌を加える。

<1人分当たり>

エネルギー…186kcal
たんぱく質…15.3g
脂質…4.4g
炭水化物…22.7g
食物繊維…6.7g
塩分…2.5g



調理は角田市食生活改善推進員の方に協力いただきました。

