

# 体力番付 2021 ひらた場所 新番付発表!



体力番付 2021 ひらた場所が10月10日、旧蓬田中学校体育館で行われました。当日は、130人の参加者が6種目のスポーツテストを行い、成績を得点化し、年代別の優勝者を決めました。また、一定の得点を獲得した方を「横綱」に認定しました。各成績は下記のとおりです。(敬称略)

## 【歴代記録保持者】

種目	男	記録	女	記録
握力王	平成27年 阿部 賢一	64.6kg	平成28年 磯谷 美貴	44.8kg
腹筋王	平成29年 関根 正純	41回	令和元年 渡邊 陽香	34回
前屈王	平成26年 水野 聖斗	66.5cm	令和2年 福田 真希	67.5cm
瞬発王	平成22年 宗像 哲也	75点	平成24年 関根 梓	68点
持久王	平成24年 相良 力	140回	平成28年 遠藤 来海	112回
跳躍王	平成26年 熊谷 英剛	275cm	平成25年 國井 千尋	210cm
背筋王	★新記録★ 阿部 政浩	251.5kg	平成30年 吉田恵美子	119.5kg
加ーリング王	平成29年 生田目洋翔	5点	平成29年 熊谷 愛子	5点
ジャンプ王	★新記録★ 小野 大輝	73cm	★新記録★ 吉田 美喜	52cm
百ます計算王 (小学生)	★新記録★ 若松 蒼空	1分34秒	平成24年 上遠野美希	1分13秒
百ます計算王 (一般)	令和元年 大沼 雅郁	59秒	平成24年 阿部 由美	56秒



## 【年代別優勝者】

年代	男	女
小学生3年生以下	生田目涼翔	根本 明璃
小学生高学年	大竹 飛聡	加藤 蜜華
中学生	大竹 裕大	生田目苺香
10代		
20代	江村 遼太	吉田 美喜
30代	加藤 卓也	阿部 麻友
40代	先崎 健一	阿部久仁子
50代	宗像 真一	吉田 房子
60代	太田 清実	芳賀 育子
70代以上	遠藤 文夫	

## 【横綱】

男	大竹 裕大・小野 大輝・遠藤 巧真 阿部 勝成・芳賀 常男・遠藤 文夫
女	根本 明璃・若松 杏奈・長谷川莉希 大竹 瑠華・加藤 蜜華・遠藤 羽美 館 彩羽・生田目苺香・吉田妃奈乃 大和田 桜

【体力番付】は毎年開催されます。  
来年に向けて健康・体力づくりを始めましょう!

～食事で生活習慣病を予防しよう!～  
**めざせ! 健康な平田村**



かぼちゃのスcoopコロケ

調味料は使わず、かぼちゃの甘みとチーズの塩気により、塩分控え目で美味しく食べられます。また、かぼちゃはβカロテンや食物繊維を多く含み、免疫力向上や整腸作用などの効果が期待されます。

調理時間  
約20分

### 材料 (2人分)

かぼちゃ……………300g  
たまねぎ……………1/2個  
ひき肉……………150g  
スライスチーズ…1枚  
パン粉……………30g  
オリーブオイル…大さじ1  
粉チーズ……………大さじ1

### 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、耐熱容器に入れたらラップを  
して電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②①の粗熱をとり、つぶしておく。
- ③たまねぎをみじん切りにする。
- ④ひき肉とたまねぎを耐熱ボウルに入れ、600Wで  
2分半加熱する。
- ⑤②に④を入れ、混ぜ合わせたら、グラタン皿に入れ、間にスライスチーズを入れる。
- ⑥⑤の上にパン粉、粉チーズ、オリーブオイルをかけ  
オーブンで表面に焦げ目がつくまで焼いたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	526kcal	24.4g	26.8g	45g	1.0g

