

しんにちは つるおか

No. 105

続けるために、楽しく走る

あさい こ
浅井 えり子 さん

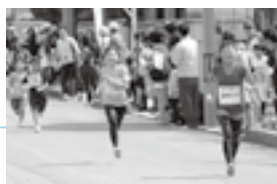


日本体育協会公認陸上競技コーチ。1982年に新日本電気(当時)へ入社、故・佐々木功監督の下で本格的にマラソンに取り組む。主な実績に86年ソウルアジア大会金メダル、88年ソウルオリンピック出場など。現在は各地のレースに参加する傍ら、ランニング教室を行っている。帝京科学大学客員教授。温海さくらマラソン・ゲストランナーとして来鶴。東京都出身。

高校で友達に誘われて陸上部に入ったことが、陸上を始めたきっかけです。私は、小さい頃からピアノやそろばんなどの習い事を割と器用にこなせたので、「陸上もなんとかなる」と気軽に考えていました。それがなんともならなくて、むしろ部内で一番遅かった。人生最初の挫折が走ることでした。

社会人になり、なかなか結果を出せない時期がありました。「練習ではできるのに」と悩みましたが、「ここでやめたら今までが無駄になってしまう」という悔しさが、私を支えてくれました。ですから、1994年の名古屋国際女子マラソンで優勝したときはうれしかったですね。私より若い選手が出てくる中で、プレッシャーを乗り越えることができた。「やっと自分の走りができた」と感じました。

今は、幅広い世代の方を対象にランニング指導を行っています。市民ランナーに紹介しているのが、「LSD (Long Slow Distance)」

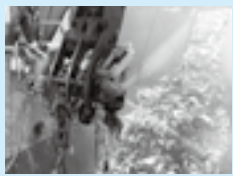


つぼみコースで小学生と一緒に走る浅井さん(4月19日/温海温泉林業センター〈主会場〉)

トレーニングです。速く走るためにはハードな練習が必要ですが、過度な練習はけがにつながってしまいます。このトレーニングは、言わば自分の器の容量を大きくするためのもの。「時間をかけて、ゆっくりと、長い距離を」走ることで、ふだん使っていない筋肉や末しょう毛細血管を目覚めさせ、ハードな練習に耐えられる体をつくることができます。

子供たちには「走るって楽しい」と思ってもらえるように指導しています。遅くてもいいから、中学生、高校生になっても続けてもらいたいです。やっぱり楽しくなければ続けられないですよね。これはどの世代の方にも共通することだと思います。マラソンのいいところは、選手それぞれにドラマがあり、みんなが主人公になれること。病気を克服して、マラソンに挑戦した方などもいらっしゃいます。余りタイムや勝負だけにこだわり過ぎず、自分なりの目標と楽しみ方を見付けて、走ることを続けてもらえたらうれしいです。

火災事故等の発生は、収集作業等に支障を来すだけでなく、作業員や周辺の住民に被害



リサイクルプラザでの火災事故

発生しています。火災事故等の発生は、収集作業等に支障を来すだけでなく、作業員や周辺の住民に被害

A 必ず中身を出し切ってから、ごみに出してください

ヘアスプレーの缶を捨てようと思いましたが、まだ中身が残っているようです。スプレー缶はどのようにして捨てればよいのでしょうか。

Q スプレー缶の捨て方について



声

voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線316

鶴岡が誇るもの & 技

MADE in TSURUOKA

鶴岡発の優れた技術やこだわりの逸品。その魅力や今後の展望を紹介します。

第8回 透明プラスチックペレット選別機 ～技術で社会に貢献～

テクマン工業株式会社は1973年に現社長の三浦富博さんを含むエンジニア3人で創業した会社です。設計開発に特化した事業を行っており、現在も社員の8割以上が設計者。機械設備からその制御装置まで一貫して設計開発できることが強みで、「自動化設備」や「業務用エレベーター」、「選別機」などが主要製品です。

多分野の設計開発に長年取り組んできた同社が、独自の技術を結集し完成させたのが「透明プラスチックペレット選別機」です。透明プラスチックペレットとは、スマートフォンやタブレット型端末のタッチパネル、カメラレンズなどの原料になる透明樹脂のこと。誤作動のない高性能の製品を作るためには、純度の高い透明ペレットが欠かせませんが、ペレットの製造過程ではどうしてもごみなどの異物が混じってしまいます。純度の高いペレットと異物とを選別する作業は、目視で行われていたため時間と手間が掛かり、樹脂メーカーにとって大きな負担となっていました。

メーカーから高速かつ高精度で異物を除去するペレット選別機の開発について依頼を受けた三浦社長は、米選別機の技術を応用することを思い付き、山形県工業技術センターや経済産業省の協力・支援を受け、2001年頃から開発に着手します。



社長の三浦さん

「専門的な知識よりも、顧客の求めるものを創り出

す柔軟な発想とデザイン力が大事」と三浦社長。ペレット選別機にも、手術室で用いられるような、どの方向からも影ができないドーム型の照明や、ペレットの中から異物を選別し、空気ではじき飛ばすことのできる検知装置を使用するなど、独自の技術を凝らし開発に成功しました。この開発には、鶴岡工業高校出身の若きエンジニアも参加。「技術で社会に貢献する」という考えの下、創業以来40年にわたり社員を見続けてきた三浦社長は、鶴岡には柔軟な発想ができる有望な人材が多いと話します。

開発したペレット選別機は、選別作業の速さと精度の高さが評価され、国内外の多くの樹脂メーカーから注文を受けています。また、2013年にもものづくり日本大賞で東北経済産業局長賞を、翌年には新機械振興賞で中小企業庁長官賞を受賞しました。

同社は現在、おとし開設した東京営業所を拠点に販路拡大に取り組み、食品や医療、化粧品などの分野への進出にも意欲的です。

首都圏や海外の仕事を獲得し、地元企業へ外部委託することで、地元企業と域外の企業とのパイ役も果たしている同社。三浦社長は「外貨を呼び込むことで鶴岡を豊かにしたい」と笑顔で語ってくれました。

▼問い合わせ/本所商工課 ☎25 - 2111内線93



右:常務の小沼清治さん
左:ペレット選別機開発担当の小田あゆみさん

を及ぼすおそれもあります。適切な処理を行ってからごみに出し、事故を防止しましょう。

◆中身を使い切るか、出し切ってください

▼スプレー缶・カセットボンベ

中身が残っている場合は、噴射音が聞こえなくなるまで出し切ってください（製品に記載の処理方法をご確認ください）。

○缶を振って音を聞き、空になったか確認しましょう

○ガス抜きのためのキャップが製品に装着されている場合もあります。安全にガス抜きを行えますので、ご活用ください

▼使い捨てライター

操作レバーを押し下げた状態で火を吹き消してから輪ゴム等で固定し、ガスが抜け切るまで放置してください。

※いずれも屋外等の風通しがよく、火の気がない場所で行ってください。

◆スプレー缶等は「青袋」に入れてください

スプレー缶等は「金属その他」（青袋）のごみですが、「もやすごみ」（茶袋）に入っていた事例がありました。ごみの分別を徹底し、決められた収集日に出しましょう。