

才色`兼武、の女優目指す、 武術太極拳・元世界ジュニア女王

やまもと ちひろ
山本 千尋さん

70
Since 1946
Nikkan Sports

定期購読者限定のお得な情報満載!!
ニッカン+

10月号



ジャッキー・チェンの映画などでおなじみの太極拳。武術太極拳とは中国武術を基にした型を競うスポーツです。20歳になったばかりの女優・山本千尋さんは3歳から始め、2008年の世界ジュニア武術選手権・槍(やり)術で優勝、JOCジュニア五輪では3年連続3冠に輝いた実力者です。磨き抜かれた技と俊敏な動きが関係者の目に留まり、3年前女優へ転身しました。次に目指すのは「芸能界のアクション女王」。その意気込みや夢を語っていただきました。

——リオ五輪が終わりました。どんな競技に注目していましたか
山本 体操とシンクロですね。採点競技という部分で太極拳と共通するし、特に体操の床はすごく身近に感じました。太極拳には手を使わないで側転する「側宙」という技があるんですが、これは体操選手に教わったんです。

——太極拳を始めたきっかけは
山本 母が香港映画好きだったので、その影響を受けたのだと思います。3歳の頃、連盟の方の紹介で競技があることを知り、試合を見に行ってもすごい刺激を受けました。やってみたい、と思ったのもそこからです。

——ジュニアの世界女王にまでなったのに、なぜ女優の道へ
山本 ジュニアは18歳までなんです。それから先を考えると、自分に身に付けた武術を広めながら何かできないかなあって考えていたんです。世界ジュニアで優勝したあたりですね。ちょうどその頃「アクションはどう?」というお話があり、面白そうかもってノリで映画の世界へ進みました。

——女優業に太極拳の経験は役立っていますか
山本 ウーン、どうですかねえ。私ってものすごく負けず嫌いなんで

す。試合に負けた時なんか、「どうして勝てなかったんだ」って自分に腹が立ちちゃうんです。でも、試合前のプレッシャーは楽しんでやっています。もちろん緊張はするけれど、厳しい練習をしてきた自信やワクワク感とのミックスは、何とも言えないですね。だから試合と撮影って案外共通点があるのかもしれない。

——オフはどのように過ごしていますか
山本 サイクリングと映画鑑賞です。川沿いと緑の多い所を走るのが好きですね。でも1時間ぐらいでやめちゃいます。やっぱり日焼けが気になりますから。映画はレイトショーへ行くこともありますが、本当は1人でDVDを3本ぐらい立て続けに見るのが好き。あとは家族でピクニックに行くことかな。

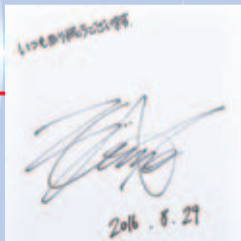
——これまで一番大きな「やっちゃん」ことは
山本 公園で自主練習をしていた時、近所の人に通報されちゃったんです。

です。「剣を振り回している人がいる」って。警察官が来たので事情を話すと「ああ、ジャッキー・チェンがやってる、あれね」ってことで分かってくれました。

——これから太極拳を始めたいと思ってる人へ
山本 動きがハードでなく、ゆったりとした太極拳は年配の人向き。健康維持や正しい呼吸法が身に付くし、美容にもピッタリですよ。私がやってきた長拳は動きが速いので、若い世代には1番人気です。

——10年後、20年後を聞かせてください
山本 武術とは死ぬまで一緒に。本格的なアクション女優を目指して、いつかはハリウッドのような大きな舞台に立ってみたい。年を取って体が動かなくなってきたら本

プレゼント 山本千尋さん 20歳誕生日サイン色紙 読者5人にプレゼント!



ご希望の方は、はがきに「山本千尋サイン希望」と明記し、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入して、〒104-8055、日刊スポーツ新聞社 販売推進部「山本千尋」係まで。
10月15日(土) 必着です。

取って体が動かなくなってきたら本
当の女優として生きていきたい。そこに向けて映画とお芝居の勉強をこれから頑張っていくつもりです。ただ歌には自信はありませんが…。



♡山本千尋(やまもと・ちひろ)1996年(平8)8月29日生まれ、兵庫県神戸市出身。3歳から太極拳を始め、2008年世界ジュニア武術選手権・槍術で金、長拳では銀を獲得。10~12年のJOCジュニア五輪杯で長拳、長拳短器械・剣術、同長器械・槍術で3年連続3冠となった。12年世界ジュニアの槍術で金、剣術と長拳では銀に輝いた。芸能界デビューは14年、映画「太秦ライムライト」で。以後テレビにも活躍の場を広げている。芦屋学園高卒。155㎝、43kg。血液型はO。両親と姉。

ニッカンプラス10月号プレゼントのご応募について 締切:2016年10月15日(当日必着)

ハガキでのご応募 ①希望賞品番号 ②郵便番号 ③住所 ④氏名⑤年齢 ⑥職業 ⑦電話番号 ⑧今月号の感想を明記の上、下記宛先にお送りください。

[宛先] 〒104-0045 東京都中央区築地 3-5-10 4F
日刊編集センター「10月号 サンクスプレゼント」係

発表:賞品の発送をもって当選の発表とします。

(郵賃内容の見方とご注意) ※当選の権利は、他人へ譲渡・換金出来ません。 ※ご応募いただいたハガキの個人情報は、当選された方のみを保管いたします。場合により賞品提供企業へプレゼント発送に必要なリスト(郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号のみ)を連絡させていただきます。 ※アルコール類への未成年の方のご応募はご遠慮ください。

10月号からモバイルによるプレゼントの応募はできません。はがきのみのお応募となります



今回から応募先が変わりました!

締切:2016年10月15日(当日必着)

応募方法 応募券1枚を1口として応募できます。右の応募券をハガキにセロハンテープ等でしっかりと貼り、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号をご明記の上、下記宛先にお送りください。

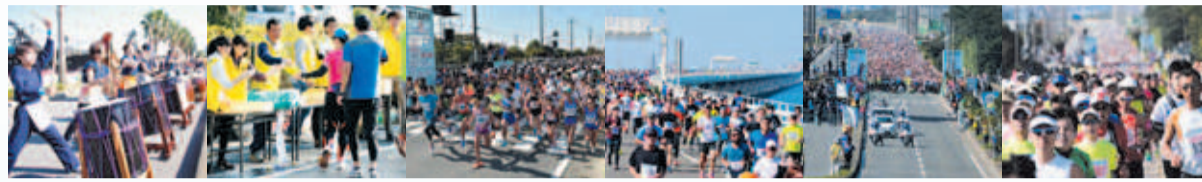
宛先 〒104-0045 東京都中央区築地 3-5-10 4F
日刊編集センター
「10月号 サンクスプレゼント」係

発表:賞品の発送をもって当選の発表とします。

×キリトリ
ニッカンプラス 贈賞情報誌
応募券
2016年
10月号

スポーツの秋! 食欲の秋! 行楽シーズンの秋!

「ちばアクアラインマラソン2016」 で感じる、千葉・房総の秋



秋も深まる10月23日(日)、東京湾岸の臨海エリアでビッグイベントが開催されます。約1万7,000人のランナーと、30万人以上の来場者で盛り上がる「ちばアクアラインマラソン2016」(千葉県、千葉県教育委員会主催)で、マラソン(42.195km)とハーフマラソン、車いすハーフマラソン(ともに21.0975km)が行われます。ランナーは、木更津市と袖ヶ浦市をまたがり、東京湾を横断するアクアラインの洋上施設「海ほたるパーキングエリア」を経るコースを疾走。千葉県自慢の旬なグルメが味わえる屋台村や応援イベントをはじめ、近隣にも秋の房総半島を体感できる観光スポットがいっぱい。市民マラソン開催で盛り上がる千葉県へ、足を運んでみませんか。



グルメに
観光スポット
楽しさ満点!

魅力いっぱいギョウ♥と千葉屋台村 (木更津市)

マラソンとハーフマラソンそれぞれのフィニッシュ地点(旧木更津市役所第2駐車場、牛込漁港)に、千葉県内から約100店舗が出店する屋台村がオープンします。千葉県の魅力がギョウと詰まった旬なグルメが味わえるのももちろん、お笑い芸人をはじめ、オーケストラやフラダンスなどのステージイベントも楽しめます。今回のプレゼントは屋台村に並ぶ魅力ある商品からセレクトしました。



海ほたるPA

マラソンの折り返し地点となる「海ほたる」は、東京湾に浮かぶパーキングエリア。ガラス張りの大回廊で海を眺めながらのショッピングや、海を見ながらの食事を楽しむことができます。手紙を投函後、約1年後に届く「タイムカプセルポスト」、大切な人に思いを届ける「幸せの鐘」などもあります。映画「シン・ゴジラ」のロケ地でもあり、10月31日まで1/60サイズのシン・ゴジラ像や撮影時のメイキングフォトなどを展示しています。(住所:千葉県木更津市中島地先海ほたる)



木更津ナチュラルパル ~毎月開催~ (木更津市)

マラソン開催当日の10月23日も、JR木更津駅西側の「ちばぎんひまわり憩いの広場」にて行われます。安心・安全な食材にこだわった飲食物を提供する店が多数出店。地元の有機野菜を使ったピザや手打ちパスタ、雑穀コロッケ、木更津のブランド豚を使ったフランクフルトやベーコンなどを堪能できます。(住所:千葉県木更津市中央2-1-21)



棚田の夜祭り・棚田のあかり (鴨川市)

「首都圏から一番近い棚田」といわれる、鴨川市の大山千枚田で、10月21日から3日間、棚田の夜祭りが行われます。LEDキャンドル1万本、エコキャンドル3,000本で棚田をライトアップ。ステージイベントや打ち上げ花火も実施予定。同24日からは「棚田のあかり」が行われ、来年1月4日までLEDキャンドルが灯されます。いずれも、16時から20時ごろまで。(住所:千葉県鴨川市平塚5-40)



東京ドイツ村 (袖ヶ浦市)

91haの敷地に、芝生の広場や四季折々の花が咲くフラワーガーデンが広がる人気観光スポット。秋にはサンマイモや落花生などの収穫体験も行われます。(住所:袖ヶ浦市永青419)



「サンキュー♥ちばフリーパス」発売中!

千葉県内の鉄道や路線バスの一部が「3900(サンキュー)円」で2日間乗り放題になるお得な切符を11月19日まで発売中!詳しくは、「サンキュー フリーパス」で検索。その他、秋の千葉の耳より情報は、千葉県公式観光物産サイト「まるごとe!ちば」で!



観光 ちば 検索

ちばアクアラインマラソンPR大使 千葉真子さん

2014年の初開催から引き続きPR大使を務めさせていただくことになり、千葉県在住で千葉が大好きな私としてはとても嬉しいです。この大会の目玉はなんといってもアクアラインですね。360度大ノラマの美しい海を眺めながら走るのまさに爽快です。そして、港町や田園風景などさまざまな景色が続いていきます。ここまでバラエティに富んだマラソンコースは、なかなか他にないと思います。千葉県自慢の旬なグルメが味わえる屋台村や沿道応援イベントなど楽しい企画も盛りだくさんですので、ランナーだけでなく応援に来られる方々にも大会を大いに楽しんでいただきたいです。



ご当地キャラが応援! 大会当日も盛り上げます!

千葉県では「ちばアクアラインマラソン2016」を盛り上げようと、応援キャラバン隊を結成。7月下旬から県内各地のイベントを訪れてPR活動を行っています。大会当日もたくさんのご当地キャラクターが、コース沿道で応援を行い、大会を盛り上げます。



「ちばアクアラインマラソン2016」オフィシャルトートバッグ

「ちばアクアラインマラソン2016」のオフィシャルロゴの入ったトートバッグです。買い物バッグとしてご利用いただけます。問い合わせ先:株式会社イシワタ 0439-87-2801 <http://www.shop-ishiwata.net/>



ぬれ煎餅セット (12枚入×2)

鉄道収入減少を補うために鉄道員が考案し、製造販売したぬれ煎餅です。しっとりした触感がたまりなく、小さなお子様やご年配の方が、やみつきになる煎餅です。問い合わせ先:菓子電気鉄道株式会社 0479-26-4343 <http://www.choshi-dentetsu.jp/>



プレミアム房州びわゼリー (6個入)

皇室献上果実として名高い千葉県南房総市富浦産の房州びわを原料にした地場特産の果実ゼリーです。地元産の房州びわを直接仕入れ、自社工場にて加工しております。びわの外皮・内皮・種など手作業にて一つ一つ加工。果肉を半割にし、ゼリーの中に1/2個入れました。問い合わせ先:株式会社房洋堂 0470-23-5111 <http://www.boyodo.co.jp>



焼蛤・佃煮・炊込みの素詰合せ

千葉県産の串刺し焼蛤を筆頭に、お客様からご年配の方までお召し上がりいただけます。甘めで柔らかく仕上げた漁師の佃煮(蛤・あさり)と炊込みご飯の素の詰め合わせです。問い合わせ先:有限会社時田商店 0436-61-1864 <http://www.yakihimaguri.co.jp>



ソーセージ・ポロニヤ千産千消セット

千葉県産のプレミアムな食材に徹底的にこだわり、マザー牧場の「手造り工房」が丹精込めて作り上げました。千葉の美味しさをぎゅっと詰め込んだマザー牧場の自信作です。問い合わせ先:マザー牧場 0439-37-3211 <http://www.motherfarm.co.jp>



千葉県産落花生セット

「落花生の郷」八街市は、北総台地のほぼ中央に位置し、豊かな土壌に恵まれ、良質な落花生の栽培に適しています。日本一の味と生産量を誇る「八街産落花生」、味・甘み・コクと、どれをとっても最高級品質の千葉半産種の落花生をお届けします。問い合わせ先:八街市推奨の店 ほっち 043-497-2447 <http://www.1a.biglobe.ne.jp/botch/>



ご当地サイダー おいしい房総サイダー2種セット

おいしい房総サイダーは、千葉県ならではのびわ風味と梨風味の爽やかな炭酸飲料です。2種セット30本をお届けします。問い合わせ先:ジャパンフーズ株式会社 0475-35-5851 <http://www.japanfoods.co.jp/>



チーバくんぬいぐるみM

千葉県のマスコットキャラクター「チーバくん」のぬいぐるみです。横から見た形が千葉県の形をしています。問い合わせ先:株式会社イシワタ 0439-87-2801 <http://www.shop-ishiwata.net/>



Thanks! Present

銅鍋の老舗
中村銅器製作所

中村銅器製作所製 「卵焼き鍋」



プロの料理人も愛用する卵焼き専用フライパン。職人が1つ1つ手作業で純錫(すず)を溶かして焼き付ける器はメッキをしないため、使うほどに状態が増していきます。焼き付けた錫は適度な厚みを生み、鍋を傷付けず、調理面をさびさせません。調理面の塗りムラは油なじみを深め、ふっくらした卵焼きに仕上げます。フッ素加工品やメッキ製品と異なり耐久性抜群。一生ものとして高い人気を集めています。

お問合せ> 中村銅器製作所 TEL.03-3848-0011 平日10:00~17:00(土・休・日・祭日)

ビックカメラ

各色2名計4名様

フリップス 電動歯ブラシ 「ソニックケア ヘルシーホワイト」

フリップスが生み出した「独自開発音波水流」は、2つの組み合わせで音波水流を発生させ、歯垢(ご)を除去します。毎分3万1,000回の超高速振動と、パワフルで幅広い振幅で効果的な歯磨きを実現。歯科医も認めたソニックテクノロジーです。歯ブラシの寿命は約3か月、青色のブラシ毛が白くなったら交換のサインです。もちろん海外だって使えるスクレモです。

お問合せ> ビックカメラ各店

プレゼントの応募方法・応募先等は、1面をご覧ください。

賢者患者 治そうこく

多岐にわたる病状のバセドー病、治療の中心は薬物療法

患者は30代をピークに20代、40代と続き、男女比は1対1で女性が多いです。ただし、男性の場合は重症化する傾向があります。一気になる症状のある人は、内科や内分泌内科を受診しましょう。血液検査で、甲状腺ホルモン値やバセドー病特有の抗体の有無を診断され、治療は薬物療法や放射線ヨード内用療法、手術が行われますが、中心は薬物療法です。

治療薬は「抗甲状腺薬」で種類。服用から2、3週間後、病状の改善が見られます。一効果が出て、薬は

少なくとも1〜2年は服用していただきます。薬をやめてしまうと、また症状が出る人が60%と多いです。薬をやめるときは、徐々に薬の量を減らして安定した状態が確認できる時です。ただし、これは医師の指示に従いましょう。

薬物治療は服用を始めて、3か月ぐらいの間で約5、10%に副作用が現れます。かゆみ・皮疹や「肝機能障害」「白血球減少症」などで、この場合は薬を替える、もしくは治療法を替えることとなります。

治療薬は「放射線ヨード内用療法」になります。これは放射線ヨードカプセルを服用します。すると放射性ヨードが甲状腺に取り込まれ、そこで弱い放射線を出します。すると、放射線で甲状腺がたかかれ、機能が低下するのです。

薬の副作用が強い、放射線治療を希望しない、早く治したい人などは手術が適用になります。今日では「傷痕の小さい手術も行われています。

松井 宏夫 (まつい・ひろお)
1951年富山県生まれ。中央大学卒業。医療最前線の社会的問題に取り組み、高い評価を受けている。朝日放送「みんなの家庭の医学」監修協力など、テレビ、ラジオ、新聞、週刊誌などで幅広く活躍。日本医学ジャーナリスト協会の幹事、東邦大学医学部客員教授。

犬といっしょ 犬が教えてくれた幸せ

18. まずは観察から “十犬” 十色、性格・個性を知るには 細かな表情や行動をしっかりと把握

犬と暮らし始めたほとんどの人は、「言うことを聞いてくれる犬になって欲しい」と願います。どんな犬が名犬かとか、何を教えるべきかは、それぞれの家庭によって違います。人が通るたびにほえる愛犬の声を無駄ばえと感じている人もいれば、誰が通ってもほえないことを悔やんでいる人もいます。愛犬をどんな犬に育てたいか、どんなしつけをしたいかは、まちまちですが、いずれにしても効果をあげるためには、愛犬の性格や個性を知る必要があります。

人間が十人十色であるように、犬にもそれぞれ個性があります。勇敢な犬もいれば、臆病な犬もいます。負けず嫌いな犬もいれば、何事もほかに譲ろうとする犬もいます。目え方1つとっても、正面から勢いよく飛びついてくる犬もいれば、静かに寄り添うように近づき、人から手が伸びてくるのを待っている犬もいます。

ただ、どんな性格であれ、まずは愛犬の性格を知ることが必要です。私たち人間の世界では、親は我が子のことについては、何でも知ろうとします。個性はもとより、好きな遊びや嫌いなしぐさ、得意な科目と苦手な科目、好きなタレントや好き

な歌。多くの親は我が子の個性については、たくさんを知っています。

しかし、犬のこととなると意外に知ろうとしないのです。愛情面では目の中に入れても痛くないというほどかわいがっているのですが、その個性を知ろうとはなかなかしません。犬にも右利きと左利きがあります。犬は鉛筆や箸を持ちません。しかし、おねだりする時に出す手や、喜んで走り出す時の第1歩は、右か左かが分かれています。寝る時には、どこをどんな感じで寝ればいいのかは、その犬の個性によって変わります。どんな褒め方をして犬であれば喜び、効果があると思っているのは大きな間違いなのです。

毎日の散歩で同じ時間に同じコースを歩いていても、その日の気分や前日の疲れ方などによって、その歩き方は微妙に違うのです。利き手や寝方、歩き方だけのことではなく、いつもの表情、何か欲求を言いたい時のしぐさ、要望の度合い。愛犬の細かい感情や行動を把握できれば、愛犬が今、どのくらいの気持ちで何をして欲しいかの思いをつかむことができるのです。愛犬の方も自分の心をなかなか察知してくれない飼い主さんと、あうんの呼吸で理解してくれる飼い主さんとは、心の通い方が変わります。

愛犬をどういう子にしたい。愛犬に何かを教えたい。そう願い、行動を起こす前に、まずはしっかりと観察し、愛犬の個性や特徴を十分に知っておく必要があるのです。

著者・三浦健太さんと話そう!

三浦さんが参加するイベントが各地で開催されています。
10月7日 東京・有楽町駅前「都市緑化キャンペーン」
11月5日 神奈川・横浜市ハウススクエア横浜「ワンワンフェスタ」
11月12、13日 東京・立川市 昭和記念公園「しっぽフェスタ」

※詳しいイベント日程、情報などはワンワンパーティークラブ公式サイト www.wanwan.org でご確認ください。

2016 10月

スポーツカレンダー SPORTS CALENDAR



※9月8日現在 日付は日本時間 ※日程は変更になる場合があります

3 (月) 一般スポーツ 米大リーグ レギュラーシーズン終了 テニス 楽天ジャパン・オープン ～9日(東京・有明)	4 (火) 一般スポーツ 米大リーグ ア・リーグ ワイルドカードゲーム	5 (水) Jリーグ ルヴァン杯準決勝 第1戦(各地) 一般スポーツ 米大リーグ ア・リーグ ワイルドカードゲーム	6 (木) 一般スポーツ サッカー W杯アジア最終予選 日本×イラク(埼玉) 男子ゴルフ ツアーワールドカップ ～9日(茨城・石岡GC) シニアゴルフ 日本プロシニア選手権 ～9日(茨城・サミットGC) 米大リーグ ナ・リーグ ワイルドカードゲーム	7 (金) 一般スポーツ 女子ゴルフ スタンレーレディース ～9日(静岡・東名CC) 自動車 F1日本GP～9日(鈴鹿) 米大リーグ ア・リーグ地区シリーズ (5回戦制) レース 競輪 寛仁親王杯・世界選手権記念 トーナメント ～10日(G1・前橋)	8 (土) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファーストステージ第1戦 J2 札幌×水戸(札幌厚別)、横浜FC×長崎(ニッパツ) 山形×愛媛(NDスタ)、C大阪×岐阜(金鳥スタ) 徳島×讃岐(鳴門大塚)、松本×岡山(松本) 清水×町田(アイスタ)、千葉×京都(フクリ) 東京V×北九州(味スタ)、熊本×群馬(うまスタ) 金沢×山口(石川西部) 一般スポーツ 卓球 女子W杯～10日(米ペンシルベニア) 米大リーグ ナ・リーグ地区シリーズ(5回戦制)	9 (日) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファーストステージ第2戦 J2 岡山×C大阪(Ｃスタ)、山形×東京V(NDスタ) 北九州×讃岐(本城)、京都×岐阜(西京極) 水戸×横浜FC(Kスタ)、千葉×松本(フクリ) 町田×熊本(町田)、金沢×清水(石川西部) 山口×徳島(維新公園)、愛媛×札幌(ニスタ) 群馬×長崎(正田スタ) 一般スポーツ トライアスロン 日本選手権(東京・お台場)
10 (月・祝) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファーストステージ第3戦 一般スポーツ 陸上 出雲全日本大学選抜駅伝 (島根)	11 (火) 一般スポーツ サッカー W杯アジア最終予選 オーストラリア×日本(豪州) 新聞休刊日	12 (水) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第1戦	13 (木) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第2戦 一般スポーツ 男子ゴルフ 日本オープン選手権 ～16日(埼玉・狭山GC)、 2016～17年シーズン 米ツアー開幕 NHL 2016～17年シーズン開幕 (各地)	14 (金) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第3戦 一般スポーツ 女子ゴルフ 富士通レディース ～16日(千葉・東急セブン ハンドレッドクラブ西) 卓球 全日本選手権～16日(愛媛) オートバイ ロードレース世界選手権シリーズ 第15戦日本GP～16日(栃木)	15 (土) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第4戦 J2 岡山×C大阪(Ｃスタ)、山形×東京V(NDスタ) 北九州×讃岐(本城)、京都×岐阜(西京極) 水戸×横浜FC(Kスタ)、千葉×松本(フクリ) 町田×熊本(町田)、金沢×清水(石川西部) 山口×徳島(維新公園)、愛媛×札幌(ニスタ) 群馬×長崎(正田スタ) 一般スポーツ 米大リーグ ナ・リーグ優勝決定シリーズ(7回戦制)	16 (日) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第5戦 J2 岡山×C大阪(Ｃスタ)、山形×東京V(NDスタ) 北九州×讃岐(本城)、京都×岐阜(西京極) 水戸×横浜FC(Kスタ)、千葉×松本(フクリ) 町田×熊本(町田)、金沢×清水(石川西部) 山口×徳島(維新公園)、愛媛×札幌(ニスタ) 群馬×長崎(正田スタ) 一般スポーツ 米大リーグ ナ・リーグ優勝決定シリーズ(7回戦制)
17 (月) プロ野球 セ・パ クライマックスシリーズ ファイナルステージ第6戦	18 (火) 一般スポーツ サッカー 欧州C L 1次リーグ (各地)	19 (水) 一般スポーツ サッカー 欧州C L 1次リーグ (各地)	20 (木) プロ野球 ドラフト会議 一般スポーツ 男子ゴルフ ブリヂストンオープン ～23日(千葉・袖ケ浦CC袖ケ浦) 女子ゴルフ 延田マスターズGCレディース ～23日(兵庫・マスターズGC) サッカー 欧州C L 1次リーグ (各地)	21 (金) 一般スポーツ スピードスケート 全日本距離別選手権 ～23日(長野)	22 (土) プロ野球 日本シリーズ第1戦(セ本拠地) J1 仙台×神戸(ユスタ)、大宮×湘南(NACK) 柏×鳥栖(柏)、東京×鹿島(味スタ) 川崎F×広島(等々力)、横浜×G大阪(日産) 新潟×浦和(デンカS)、名古屋×磐田(豊田) 福岡×甲府(レスタ) J2 札幌×東京V(札幌ド)、岐阜×町田(長良川) 一般スポーツ フィギュアスケート GPスケートアメリカ～24日(シカゴ)	23 (日) プロ野球 日本シリーズ第2戦(セ本拠地) J2 水戸×京都(Kスタ)、横浜FC×群馬(ニッパツ) 清水×北九州(アイスタ)、讃岐×熊本(ピカスタ) 長崎×山口(トラスタ)、松本×愛媛(松本) C大阪×山形(金鳥スタ)、岡山×金沢(Ｃスタ) 徳島×千葉(鳴門大塚) 一般スポーツ 陸上 ちばアクアラインマラソン(木更津・袖ケ浦) レース 競馬 菊花賞(G1・京都)
24 (月) プロ野球 日本シリーズ第3戦 (パ本拠地) 一般スポーツ 水泳 競泳日本選手権兼W杯 東京大会 ～26日(東京・辰巳) レース ボートレース ボートレースダービー ～30日(SG・福岡)	25 (火) プロ野球 日本シリーズ第3戦 (パ本拠地) 一般スポーツ 水泳 競泳日本選手権兼W杯 東京大会 ～26日(東京・辰巳) レース ボートレース ボートレースダービー ～30日(SG・福岡)	26 (水) プロ野球 日本シリーズ第4戦 (パ本拠地) 一般スポーツ 米大リーグ ワールドシリーズ (7回戦制)	27 (木) プロ野球 日本シリーズ第5戦 (パ本拠地) 一般スポーツ 男子ゴルフ マイナビABC選手権 ～30日(兵庫・ABC・GC)	28 (金) 一般スポーツ 女子ゴルフ 樋口久子・三菱電機レディース ～30日(埼玉・武蔵丘GC)	29 (土) プロ野球 日本シリーズ第6戦(セ本拠地) J1 鹿島×川崎F(カシマ)、柏×大宮(柏) 東京×仙台(味スタ)、湘南×甲府(BMWスタ) 磐田×浦和(エコパ)、G大阪×新潟(吹田S) 神戸×名古屋(ノスタ)、広島×福岡(Eスタ) 鳥栖×横浜(ベスタ) J2 群馬×清水(正田スタ) 一般スポーツ 野球 社会人日本選手権～11月8日(京セラ) フィギュアスケート GPスケートカナダ～3日(ミシガ) トライアスロン W杯宮崎大会(宮崎) 自転車 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム(さいたま新都心)	30 (日) プロ野球 日本シリーズ第7戦(セ本拠地) J2 千葉×長崎(フクリ)、金沢×徳島(石川西部) 山形×松本(NDスタ)、C大阪×水戸(金鳥スタ) 北九州×岐阜(本城)、町田×讃岐(町田) 京都×岡山(西京極)、山口×横浜FC(維新公園) 熊本×札幌(うまスタ)、東京V×愛媛(味スタ) 一般スポーツ 陸上 全日本女子大学駅伝(仙台)、大阪マラソン(大阪) レース 競馬 天皇賞・秋(G1・東京)

31 (月)
一般スポーツ
大相撲
九州場所番付発表

スポーツ栄養・食育サイト

アスレシビ

マラソンランナーにおすすめのレシピ
アジのなめろう丼

ちばアクアラインマラソンが開催される千葉県の名産「アジ」を使った、ランナーの持久力を高めるレシピをご紹介します。一般的にアジの旬は夏ですが、千葉ではまだまだ新

鮮なアジが食べられます。

には、血液がスムーズに流れ、酸素を末梢まで行き渡らせる必要があります。

またアジはタンパク質が豊富で、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンE、ビタミンB群、セレンなども多く含んでいます。

材料、作り方はこちら

アスレシビ 検索

<https://athleterecipe.com/>

Dr.ユベの禅風水

10月の運氣

※立春から翌年の節分までを1年とみなします。昭和26年1月15日生まれば昭和25年生まれとなり、本命星は「五黄土星」となります。

S12 九紫火星 気持が乗るが、やったりやらなかつたに嫌われます。コソコソ取り組むことが大切。効率が悪いので、早く手放し、やりとせしめよう。	S13 八白土星 きちんと取り組めば成果が上がります。思うようにできなくても愚痴らず、出来ることから始めましょう。スポーツや音楽、神社参拝が吉アクション。対人面は外見より中身重視。	S14 七赤金星 仕事や投資は決め打ちして早めに答えを出しましょう。迷っている横やりが入ります。フツと頭に浮かぶことはあなたが必要ならいけいけい。取り組んでください。	S15 六白金星 準備と確認をしっかりとすることが仕事の無駄を省きます。焦らず丁寧に取り組んでください。すてきな人との出会いが期待できます。一方、家族や身内とのトラブルが心配。	S16 五黄土星 成功のきっかけは過去にありそう。過去をリメイクして新しいカタチにすることもいいでしょう。過去にやりたかったこと、できなかったことを今やってみるのもおすすめです。	S17 四緑木星 自分の考えにこだわりすぎるとチャンスを見逃します。信頼できる人の意見を取り入れましょう。人気運、出会い運が抜群。よい今月は生活や気持ち、ファッションを華やかに。	S18 三碧木星 金運、仕事運、好調です。ただし天狗にならずに謙虚に振舞いましょう。責任の重くを任せてもらって、投げ出し、頑張りすぎりげましよう。	S19 二黒土星 勢いで行動せず、冷静に考える時間が必要。準備が不足すると仕事や金銭面でミスをおかしかう。困っているあなたに手をさしのべてくれる人がいます。周りに頼ってみて。	S20 一白水星 やればできる。年だから、お金がないから、など理由をつけて行動しないのは最もダメな行為。とにかく行動あるのみ。計画を立てるだけでもおきましよう。
--	--	---	--	---	---	---	---	--

Dr.ユベの禅風水