



みなさん、こんにちは。  
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなと一しょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

### 第1回は は 歯とスポーツ

やきゅう フロ野球のレジェンド、せかい 世界のホームランキング、おうかんとく 王監督の

おくぼ 奥歯はぼろぼろなんだって。フィギュアスケートの、あさだま お 浅田真央

ちゃんは、ジャンプを跳ぶときに、おくぼ か 奥歯が欠けてしまったことがあるんだって。

じそく 時速150km の硬球を打ち返すとき、スケートでトリプルアクセルを跳ぶとき、

ここぞというとき、おくぼ 奥歯をぎゅっとかみしめるんだって。

ものすごい力で歯を食いしばっているんだよ。



は  
歯・・・スポ  
ーツとこんな  
かんけい  
に関係がある  
なんて知らな  
かったよ。

### クイズコーナー

おうかんとく ま お 王監督や真央ちゃんが「ここぞというとき」にかかるエネルギーは？

- ① 10キログラム    ② 100キログラム    ③ 1トン

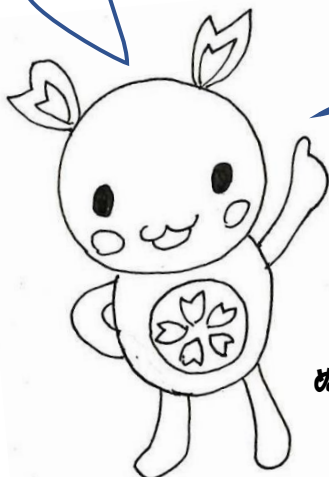
せいがい らいげつ ほっぴょう  
(正解は来月のHKPで発表するね)

答え

ところで...

ぼうえいたいよく  
防衛体力って知ってる？

おほ  
覚えておいてね！



めいえをしてね！

けんこう せいかつ たいよく  
「健康に生活するための体力」・・・つまり、  
びょうげんきん からだ まも  
病原菌やストレスから体を守るための  
めんえきよく  
「免疫力」みたいなものだよ。