



長岡三重子さん 101歳

山口県 / 活動歴21年 / 水泳

独学の泳法で85歳で日本記録樹立。88歳で世界マスターズ大会に初出場し、銅メダルを獲得。91歳から専門的指導を受けると、次々と世界記録を更新し、現在も25個の世界記録を保持。100歳超の女性として世界で初めて長・短水路女子1500m自由形を完泳する。

幸福感が、達成感が支えてくれる

80歳で水中ウォーキングを始めましたが、それは32年間続けてきた大好きな能楽を楽しむためでした。能の舞台は、始まれば1時間舞い続けます。演目を終えたときの幸福感は、もう最高のものです。ですが、ヒザが悪くなり、水泳はもう一度舞台で舞うためのリハビリだったのです。今も泳ぎ続けられるのは、食事と睡眠を十分にとって、体の調子がいいからです。それに、記録を樹立して、周りの方たちから「すごいね」と褒めていただける。能と同じように、達成した喜びが支えてくれます。

[グランプリをもらい、両陛下にお会いできて]…人生の頂点に上り詰めて、こんなにうれしいことはありません。ありがとうございます。



その水泳スタイルは、優美でさえる

御年80歳のころ、舞台上で舞う長岡三重子さん



実感するのは、継続は力なり

小さいころから病気が多い病気がはたかなく、柔道もさることながら健康管理にも注意してきました。今でも自前の歯は23本、そのうち11本は永久歯のまま、何もかぶせていません。物をよくかみ、予防注射を受け、70代、80代は特に摂生しました。子どものころ、体は小さかったのですが柔よく剛を制するの精神で取り組みました。そして、継続は力なり。競技で活躍することもできました。ですが、



キレ味抜群! 相手を投げる稲葉茂男さん

教員生活35年で思ったのは、人間性をつくること。柔道の礼儀正しさのなかには、私自身学ぶことも多く、武道ならではの精神を伝えてきました。今でも生徒たちが慕ってくれ、訪ねてきてくれる。それがとてもうれしいですね。



稲葉茂男さん 99歳

静岡県 / 活動歴81年 / 柔道、水泳、ランニング

30歳で柔道5段を取得し、高段者大会を中心に活動。55歳で7段、80歳で8段に昇段するなど、80代まで精力的に取り組む。90歳を超えてからは地元スポーツクラブでの水泳やランニングに汗を流し、白寿の現在も所属クラブの最高齢者としてスポーツを楽しむ。



この躍動感! 1995年全国日本マスターズ大会での円盤投げ

手の感触を大切に、次は世界のメダルを

小学6年生で陸上競技を始め、ボール投げで新聞に掲載されました。以来73年間休むことなく運動を続けてきました。今でも雨が降らないかぎり、毎日1時間は練習に費やします。マスターズ大会では、会長を務められた織田幹雄さん(アムステルダムオリンピック三段跳びで日本人初となる金メダルを獲得)に握手していただき、もう神様のような存在ですから大感激したものです。砲丸投げや円盤投げで好記録が生まれるときは、投げた瞬間に手に伝わってくる感触でそれがわかります。

[表彰で天皇陛下からおことばをかけられ]…「これからも頑張ります」と答えました。今後は世界大会のメダルを目標にやっていきたいです。



高野孝雄さん 85歳

栃木県 / 活動歴73年 / 陸上競技

70代のときに全日本マスターズ陸上競技選手権大会の砲丸投げ(M70クラス)に優勝。アジアマスターズ陸上競技選手権大会では、M80クラスの円盤投げで優勝を飾る。現在は、栃木マスターズ陸上競技連盟顧問を務める一方、積極的に日々のトレーニングに励む。

※データは9月1日現在



日本スポーツグランプリ受賞者に見る「スポーツ長寿」の極意

「2015紀の国わかやま国体」総合開会式前日の9月25日に開かれた「国体役員懇談会」の会場(和歌山県)で「第10回日本スポーツグランプリ」の表彰式が行われた。懇談会には天皇皇后両陛下のご臨席も賜り、同会に参加した受賞者には両陛下からねぎらいのおことばがかけられた。



写真 / 島田幸治

長年にわたるスポーツ実践者に贈られる「日本スポーツグランプリ」

日本体育協会が、長年にわたってスポーツを実践し、広く国民に感動や勇気を与え、顕著な功績を挙げた中高年齢層の個人およびグループに対して表彰する制度。功績をたたえることで、いっそうの生涯スポーツ振興の醸成をねらいとする。2006年にスタートし、こととして10回目を迎えた。表彰の対象は以下のとおり。

- ① 当該スポーツを長年にわたり実践
- ② 当該年齢層において世界記録などを樹立
- ③ 当該スポーツにおいて顕著な実績を挙げる

※原則として、オリンピック競技大会、各競技別世界選手権大会などの出場経験者は除く。



古田 坦さん 81歳

山口県／活動歴72年／剣道

全日本東西対抗剣道特別選抜個人試合優勝など全国大会で多くの好成績を残す。全国の8段受有者から、心技ともに円熟した者が選ばれる全日本選抜剣道八段優勝大会では連覇の偉業も。範士8段まで上り詰め、鎌士6段以上が集う全日本剣道演武大会には昨年まで28年連続して参戦。

互いをたたえ合う、そんなところもいい

私が剣道を始めたころは、「武道をやってはいかん」(戦後の1952年まで軍事色の一掃を理由に武道が禁止に)、そんな時代でしたが、警察官だった父の影響もあり、私も熱心に取り組むようになりました。警視庁に配属されてからは、OBに同郷の出身者もあり、とてもいいチームで、そして強かった。さらに本格的に打ち込み、「えらいことをやった」と思うような成績(八段優勝大会連覇)も残せました。剣道は一瞬の勝負。どうしようと迷ったら行く、その瞬間で勝負は決まっています。人生を勉強させてもらう場でもある。いい相手と戦ったあとは、お互いにことばを交わす。そんなところも剣道の魅力です。

その構えから高齢者ならではの雰囲気は漂う



ラスト1～1.5kmがすべてを吹き飛ばす

小学4～5年のころ、ベルリンオリンピックの記録映画『民族の祭典』を体育館で見て、とても感銘を受けたのを覚えています。青森の冬は、スキーはもうゲタ代わりで、物心つくころから滑っていました。クロスカンントリーはきつい競技で、ほとんどが上り。10km近く上りでへとへとになって、ですが最後の1～1.5kmに下りが待っている。このそう快感が苦しみを吹き飛ばしてくれます。今も、苦しいときには帰ろうかなんて思いますが、小さい子が一緒になって懸命にやっている。途中でへたばるわけにはいきませんが、日々の筋トレやストレッチを欠かさず、90歳までは頑張りたいと思っています。



2001年世界マスターズ大会800m走(70歳時)でトップを走る田中博男さん



田中博男さん 84歳

青森県／活動歴78年／スキー、陸上競技

70代のときにM70クラスの200、400、800m走で日本記録を樹立し、今なおレコードホルダーとして君臨。冬はクロスカンントリー、夏は陸上競技と季節に応じた競技に親しみ、陸上競技ではアジア大会、世界大会に参加し、元気で会場を沸かしている。

奥深きバドミントンに魅せられて

バドミントンのことなど何も知らずに中学で始め、進学した高校も男子が強豪でした。ただ、戦時に疎開先で山の中を走り回っていたので、男子と一緒にでも平気でした。そこで日本一をめざすことを初めて経験しました。主人はライバル校の先輩でした。若いころは多くの皆さん、結婚後は主人の支えがあったからこそ頑張れました。昨年、男子のトマス杯(国別団体世界選手権)で日本が優勝しましたが、うれしかった。第1回の予選に主人が出ていたから感激もひとしおです。バドミントンは羽根つきみたいな感覚で小学生や高齢者も楽しめ、一方突き詰めれば奥が深い。そんな魅力的なバドミントンが私は何よりも大好きです。



シャトルを追う視線に力が宿る



杉田良子さん 79歳

神奈川県／活動歴64年／バドミントン

高校時代、国民体育大会や全日本選手権ジュニアの部で上位入賞を重ね、社会人でも国体、全日本総合選手権、全日本実業団選手権などで、優勝をはじめ数々の実績を残す。全日本シニア選手権混合ダブルスでは驚異の13連覇。神奈川県バドミントン協会常務理事として後進の指導にも当たる。



泥谷久光さん 84歳

宮崎県／活動歴66年／陸上競技

20代で病気のために競技を中断するも、60代からマスターズ陸上競技選手権大会に参戦。2012年の大会では、M80クラスの200、400m走で世界記録をマーク。今も3つの日本記録と合わせ保持。現在も週3回の練習を重ね、さらなる新記録樹立をめざし鍛錬を欠かさない。

目標を掲げれば自分に勝てる

小学校のころは足が速かったのですが、18歳のときに心臓を悪くし、26歳で一歩距離を置き、農業に従事していました。健康管理もあってランニングなどはやっていましたが、継続するのはなかなか難しい。目標を持たなければいけない、そう思うようになりました。日本記録、世界記録という高い目標を定め、あきらめることなく、粘り強くやってきました。目標を掲げると弱い自分に勝て、それに向かって努力できました。特に子どもたちには言いたいですね、いつかは花咲く、達成できると。今の目標は85歳で世界記録を達成すること。周りの声援にも何とかして応えなければいけない、それもエネルギーになっています。

年齢を感じさせないごとな腕の振り、そして躍動感



中野陽子さん 79歳

東京都／活動歴48年／陸上競技

71歳で初挑戦したホノルルマラソンを4時間44分44秒で完走し、その後3時間53分42秒でW75クラスの世界新。75歳では、サロマ湖100kmマラソンにも参戦し、70代日本人女性初の100kmマラソン完走を達成。3000、5000m走(W75クラス)でも世界記録を樹立(現在も3個の世界記録を保持)。

マラソンには刺激がある

「姉さん、マラソンに会えてほんとうによかったね」、妹からもそんなふうと言われるように、マラソンが大好き。小さいころから運動が好きで、でも運動音痴でした。いちばんビリで、スキーの指導員免許を取るのにも4浪したほどですから。70歳で仕事を辞め、ホノルルに旅行することになり、だったら(ホノルル)マラソンに挑戦してみよう、それがきっかけでした。ただ、スキーでもシーズン前に走っていましたから苦はありませんでした。今も練習が楽しい。若い人とも一緒に走れ、友達もできる。変化があり、刺激があります。(高齢の)私が走ることで、私たちができると思ってもらえる。そんなこともうれしく感じています。

若手アスリート顔負けの美しいスライド



右手に1年、左手に1年、泳法を変えメキメキ

(新潟県の)佐渡島育ちですから周りは海水浴場。裸で行ける距離で、トマトやキュウリを海に投げ、泳いで取りに行く、そんな日々でした。大学時代に不整脈を患い、競技を離れゴルフなども始めましたが、うまくいかず、51歳のときに趣味で再開しました。そうしたら半年で8kgもやせ、背広を作り替えるほど(笑)。3年間練習し、5年でマスターズに挑戦。すると同じ組に速い人がいて勝てません。泳法を変えました。右手に1年、左手に1年、スナップが利く練習に取り組み、グングン記録が伸びました。65歳で、55歳のときの自己ベストも上回りました。ただ、人よりも自分に勝つこと、それを大事に思っています。



スナップを生かし、好記録を連発



関川重久さん 82歳

埼玉県／活動歴54年／水泳

幼少から水泳に親しみ、高校時代はインターハイ、国民体育大会にも出場。その後病気で競技を断念したが、51歳で再開。54歳での日本マスターズ水泳大会では、50、100m背泳ぎの2冠達成。以後80代までの各世代で、延べ50回の世界記録、111回の日本記録を更新。現在は世界記録3、日本記録17を保持。

※データは9月1日現在。第10回受賞者は、小野瀬國正氏を加えた10名となりますが、小野瀬氏が8月にご逝去(享年93歳)されたため、表彰式に出席した9名の声を掲載しています。