

何もしなくても１０年、何かをしての１０年

先日、NHKの番組を見ていた。

８０歳を越えた棒高跳び選手である堀野正さんである。

現在、棒高跳びの

世界チャンピオンを目指しがんばっているようです。

加齢に伴い、記録が落ちるものだが、彼は現状維持が続いているようで、世界チャンピオンも夢でないようです。

高校生で棒高跳びに転向し、高校３年生の時に、県大会優勝、そしてインターハイ予選中国大会を突破、インターハイに出場されました。

新日鉄に就職された後、陸上競技からは長く離れておられたそうです。

再び棒高跳びを始められたのは、５８歳のときで４０年ぶりだったそうです。定年が近づいてきて退職後の生活を考え始めたとき、“身体を使うことと頭を使うことをしよう”と思われたそうで、そんな時、新聞にマスターズ陸上競技大会参加者募集の記事を見つけられたそうです。そして、５８歳からマスターズ大会に出場するようになったが、腰を怪我して手術をし、選手を引退した。

しかし、６９歳で再々復活。

練習の様子がでていた。

モットーは「無理をしない」

見ていたテレビでは、無理せず、腕立て伏せは毎日１０回、懸垂は毎日１回、フィールド練習は１週間に１回、しかしそのメニューを続けること。

番組を見ていて感動したことは彼の言葉である。

「何もしなくても１０年、何かをしても１０年」

彼は、棒高跳びをすることで充実した１０年をすごしているそうです。

次の１０年は、孫の成人式だったかな？ ９３歳を目指しているそうです。

単純な話、初任者研修受講者の１０年後は１０年経験者研修受講、１０年経験者研修受講者の１０年後は２０年経験者研修受講です。私も今５１歳なので、１０年後は定年退職。お互い「何かをしての１０年」にしたいですね。お互いがんばろう！

参考文献

河内長野市総合スポーツ振興会ホームページ

関連

夢実現 260326 嶋耕二ホームページ