



CIMG0221

ねんりんピック長崎にマラソン競技に出場しました、鈴木秀幸さんに大会参加のきっかけと大会の様子・日頃心掛けていることをお聞きました。

70歳以上の5キロの部門で参加しました。70歳未満の場合は60歳前半の人には体力的に差がありなかなか勝つことがむづかしいがそうです。今回は70歳以上で代表となりました。マラソン競技には女性2名と男性4名計6名が3キロ・5キロ・10キロにエントリーして鈴木さんはマラソン競技のまとめ役の重責も担いました。

開会式の素晴らしさと他府県の競技参加者ともお互いに交流ができとても有意義な大会でした、とのこと。

トレーニング方法は毎日日課として走っています。日頃はゆっくりとリラックスして走っていますが、大会を想定して追い込み練習もしています、とのこと。

いままで加齢による膝・腰等の痛みもなくトレーニングできているとのこと、そのことが長い競技歴の賜物かも知れません。



CIMG0224

毎日食事はきちんと3食とり、少し食べ過ぎたと思ってもトレーニングをしているので太らず体型は変わらないとのこと。

また体調管理と体のケアを良くしていると感じました。日頃の運動が骨を強くし・内臓の働きも良くし相乗効果として食事もしっかり摂ることで良好な体調を維持していると感じました。

11月も多くのマラソン大会にエントリーしています。さらに良い記録を出したいという強い向上心と自己管理が大会参加の意欲となっていることが良く分かりました。

今後も走る楽しさと競技前の緊張感・ワクワク感を持ち続けていきたいとのことでした。

磐田・周智地区特派員

長谷川 久彰