



IMG 0172



★IMG 0151

北澤正孝さんはねんりんピック秋田で60歳以上70歳未満の部の5キロのマラソンに出場し見事3位の成績を収めました。

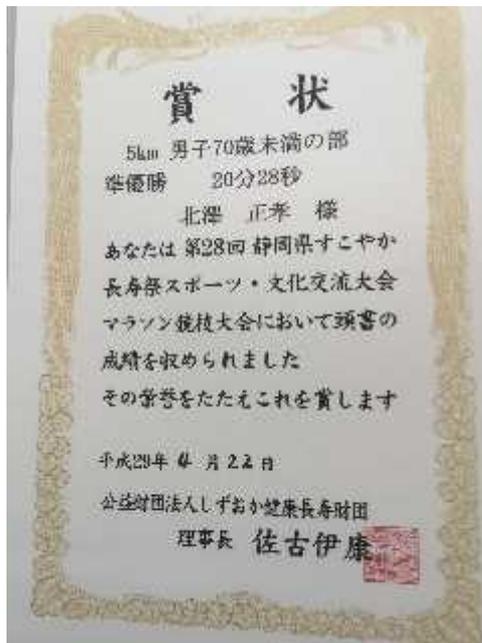
秋田中央公園でおこなわれた開会式は盛大で感動しました、とのこと。マラソン競技の参加人数はおおよそ70名～80名でその内60歳台は33名です。

北澤さんが陸上を始めたのは中学生からで、高校と陸上部を続けその後高校の教員で陸上にかかわってきました。

60歳で教員を退職した契機に再度陸上を再開し、今回ねんりんピックのマラソン競技で予選会2位となり、代表の座を掴み秋田大会出場となりました。



IMG 0132



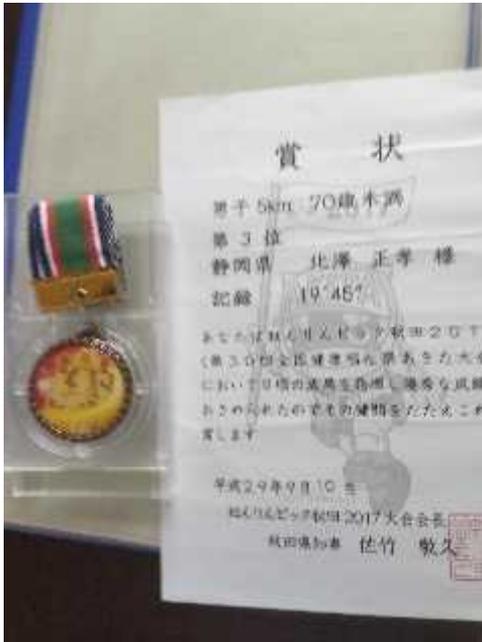
マラソン賞状

大会前日は雨で心配していましたが、当日は晴れて良いコンディションできました。競技後は県内のマラソン競技の選手4名で十和田湖や奥入瀬も観光でき交流ができて良かったとの事です。

練習方法は毎日朝7時半頃から1時間半かけて15キロ～20キロ走ります、その後筋トレを20分を行い、最後に入念にストレッチを40分かかけます。平坦な場所だけでなく、坂道のある場所を選定してトレーニングをしています。

雨の日は体が冷えるから短めにきりあげるようにしています。

日曜日は、ほとんどマラソン大会に参加をしています。



[CIMG0364](#)

[マラソン賞状2](#)

体で特に気をつけていることは、怪我に注意して今の体調を維持していくことで、練習後の体のケアには特に気を付けています。」青山学院大学の陸上部のストレッチ運動の本を参考にして、準備運動として行う動的ストレッチと練習後に行う静的ストレッチ(約10種類)は特に入念に行っています。

今後、マラソンは年齢に関係なく続けていきます、走ることが健康のバロメーターで日課でもあり、2年後のねんりんピック「和歌山」を目指して今後も走れるまで走り続けていきたいと静かな闘志を持って決意されました。

磐田・周智地区生きがい特派員 長谷川久彰