

ペンネーム	土手 一治
-------	-------

【エピソードのタイトル】

70 歳でフルマラソンに挑戦した元同僚

【エピソードの内容】

K. I 様は 2009 年の第二回の海響マラソンに 70 歳でフルマラソンに参加して見事に完走されました。山口新聞にタイムが掲載されたので新聞を仕事場に持って行って差し上げました。私よりも 10 歳も年上なのに話を聞くと、毎日 5 キロ走っていて、休みの日は 10 キロ走ると言われました。「何故走るのか」「何の為に走るのか。」本人は走るのが楽しいし毎日走らずには居られないと言いました。聞くと走るのが趣味で「天草マラソンでも走った」と聞きました。本人には健康の為ににはなるのですが、普通の 70 歳の方がフルマラソンには簡単には挑戦できないでしょう。当時私は異常に元気なお年寄りがあるものだとはびっくりしました。常識的に考えても 70 歳の方がフルマラソンを完走できるとは思えませんでした。本人の毎日の鍛錬の賜物でしょう。健康寿命という事が最近言われだして、男性が 73 歳、女性が 78 歳だそうです。私達が元気で健康に歳を取って行く為には K. I 様のように何か一つでも趣味を持って熱中しなければと思いました。よく激しい運動をする選手は活性酸素が発生して癌になったりして長生きできないという話も聞きましたが、本人にストレスが掛からなければ影響無いのでしょうか。今でも K. I 様は海響マラソンには毎年 5 キロのコースに参加されているようです。仕事の方は町内会長をしないといけないからと言われて辞められましたが、いつまでもお元気で走り続けられることを期待しています。