

高齢者のがんばっている姿を見て、
わたしも元気をいただいた。
今度は、わたしが皆さんの力になりたい。



ねんりんピックとは、60歳以上の高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の祭典、全国健康福祉祭の愛称で、今年は群馬県で開催されました。「ねんりんピックには初めて出場しましたが、出場していた皆さんの泳ぎっぷりがいいですね。お年を召した人が本当に元気良くやっているの、わたしも元気をいただきました」

地元のスポーツクラブや市スポーツセンターなどで週に5・6日、1回に1500mほど泳いでいます。

「本格的に泳ぐようになったのは退職し



あさくらやす お
浅倉靖雄さん(住吉町・70歳)

平成16年度ねんりんピックぐんま水泳交流大会に出場し、70歳から74歳までの男子50メートル・25メートル平泳ぎの2種目で見事優勝。

てからです。登山が趣味で、妻とも日本中の山を歩いていますが、いつも山に行くわけにもいきませんが、普段は体を鍛えるために泳いでいます。通っているスポーツクラブが開催する大会に出場してみたら、成績が良かったので、いろいろな大会に出るようになりました。成績が良いと、またやる気が出てきます」

「速く泳ぐコツは、いかに効率よく水をとらえて、抵抗を少なくし前に進むかということですね。年をとってくると姿勢が悪くなってきましたが、それを直していくと、水の抵抗が少なくなり、速く

泳げるようになってくる。そのことに最初は気付かなかったですが、周りの人にいろいろ教えていただきました」

スポーツを通じて健康、元気で生き生きとした生活が送れたらと話す浅倉さんは、とても70歳とは思えない泳ぎを見せてくれます。

「若い人たちが『浅倉さんが目標ですよ』と言ってくれるんです。若い人がこれから先のことを考えるときに、今のわたしたち高齢者のがんばっている姿を参考にしていただくと、いいかなと思います。皆さんが健康な生活を送っていただけよう手助けができれば、こんな幸せなことはないですね」

