

い k i i k i LIFE エイジングマガジン みやぎ



2018年9月20日発行

発行 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151
ホームページ http://www.miyagi-sfk.net/
(※トップページの「広報」で紙面を閲覧できます)

企画編集 河北新報社
協力 宮城河北会

INDEX

- 3 増田明美さん講演会
- 4-5 ねんりんピック 選手インタビュー
- 6 金太郎体操
- 7 イベント&トピックス/鉄道マニアのシネマレビュー
- 9 ピックアップ
- 10 宮城いきいき便り
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 12 SUNSUNTライ/短歌/俳句/川柳
- 13 いきいきサロン
- 14 Q&A

マラソン・駅伝中継の解説、テレビ番組のナレーションなどで活躍するスポーツジャーナリストの増田明美さんが7月19日来仙。「2018いきいきシニア夏まつり」(主催/宮城県社会福祉協議会・いきいきSUNクラブ)で講演した。講演前に楽屋を訪ね、仙台・宮城との関わりや運動の大切さをインタビュー。元マラソン五輪選手でもある増田さんに、2020年に控えた東京五輪の注目ポイントも伺った。
(3面に関連記事)

自分の舞台を見つけて 運動や文化活動に挑戦

体も心も前進

―震災から7年が経過し、風化が懸念されています。復旧・復興といっても、まだまだだと思えます。

―5月の仙台国際ハーフマラソン大会、11月の全日本実業団対抗女子駅伝競走大会で解説を務めるなど、足を運ぶ機会が多い仙台・宮城の印象は？
仙台は新緑の美しさや紅葉の美しさの両方が体験でき、「杜の都」という言葉が似合うすてきな街。東日本大震災後は津波被害

―震災から7年が経過し、風化が懸念されています。復旧・復興といっても、まだまだだと思えます。だからこそ、できる範囲でジョギングやウォーキングをしてほしいです。前に進む動作は復旧・復興に向けて進むことと重なると思います。これからは前に向かっていくことに努めるように続けたいです。

―全国健康福祉祭(4.5面)が舞台の一つになっています。



「2018 いきいきシニア夏まつり」では表情豊かに講演

生活を明るくしてくれま
す。笑いが免疫力を高
めるとも聞きます。うち
夫婦二人暮らしなので

それぞれ面白いネタを持
ち帰ることを心掛けて
います。夫婦に限らず、
仲間ともネタを持ち寄
って笑い合つのが大切
です。

―東京五輪は放ってお
いても盛り上がるから(笑)
、私自身はパラリンピ
ックを盛り上げたいで
すね。大会前に障害
疑似体験をしてほ
しいです。体験でき
る場所はたくさんあ
ります。車椅子を操
作して動くのはこ
んなにきつい、視
覚障害ではこんな
に見えないというの
を把握した上で観
戦すると、選手
のすごさがより分
かると思えます。

害が大きかった石巻市で駅伝、女川町でウォーキングのイベントを開催しました。仮設住宅で暮らしている年配の男性に「増田さん、俺たちに体を動かして体力をつけろというけれど、体力をつけてどうするんだ」と言われたことがあります。でも、その方と一緒にウォーキングをしたら、表情が徐々に明るくなっていきまし
た。誰かと触れ合う時間
がいい。おしゃべりをし
ながら歩くことを楽しん
でもらいたいです。

―シニア世代が運動を続けるために心掛けることは？
自分の舞台をつくるこ
とが大事です。それは運
動に限られません。例えば、
俳句をしている方は句会
のために句を作ろうとい
う気持ちになる。何で
も舞台があれば目標に向
かって頑張れ、若さやい
きいきとした生活につな
がります。

とてもいいですね。全
国からシニアが集ま
って競技をし、互い
に見られているとい
う意識も力になり
ます。

―東京五輪が行われ
た1964年に生まれ、
ロサンゼルス五輪に
出場した増田さん。
2020年の東京五
輪をより楽しむ
ポイントがあれば
教えてください。

2018 いきいきシニア夏まつり
スポーツジャーナリスト
増田明美さん
インタビュー



profile

ますだ あけみ 54歳

千葉県いすみ市生まれ。成田高在学中、長距離種目で次々と日本記録を樹立し、1984年のロサンゼルス五輪に出場。92年に引退するまでの13年間に残した記録は日本最高記録12回、世界最高記録2回更新。現在はマラソン・駅伝中継の解説の他、コラム執筆や新聞紙上での人生相談、テレビ番組のナレーションでも活躍。

講演前、黄色のシャツに紺色のパンツを合わせた私服でインタビューにに応じてくれた増田さん。「動きやすいのが一番。取材に行く機会が多いから、フットワークの軽いパンツスタイルですね。スカートは何十年も履いていません」と爽やかな口調で教えてくれた