



世界マスターズ水泳 2023 の賞状とメダル。90 歳～ 94 歳の部で、自由形 50 m・100 m が金メダル、背泳ぎ 50 m・100 m・200 m では銀メダルを獲得。9 月のジャパンマスターズ水泳では、自由形 50 m・背泳ぎ 50 m・100 m・200 m が金メダル、自由形 100 m・200 m は銀メダルを獲得。

「いつもどおり」を 20 年 手が届いた世界の頂

「タイムや順位は意識していないんです」。今年 8 月に福岡で開催された世界マスターズ水泳で金メダル 2 個、銀メダル 3 個を獲得した高橋さん（90 歳）。世界を制したスイマーにお話を伺いました。

高橋さんが水泳を始めたのは高校生のとき。もともと泳ぐのは好きだったので、本格的に競泳を始めるには少し遅く、高校時代の成績はあまり振るわなかったそうです。社会人になってからは仕事に追われ、水泳から離れました。退職後、健康保持のために 71 歳から水泳を再開。以来、ほぼ毎日プールに通い 20 年になります。

練習では、腕の使い方や呼吸の仕方を変え、心臓に少々の負荷をかけながら泳いで、全体的な泳ぎの質を確認します。タイム計測は大会だけ。大会に臨むときも、他人やタイムは意識せずいつもの泳ぎを実践。大会はあくまでも練習の成果を確認する場所です。前回の自分の記録と比べ、反省し、今後の練習方法を考えます。「年を取ってからは、記録が良くなることはありません。体力の衰え、怪我、病気などで年々悪くなります。悪くなり方を抑えるのが、健康管

理や練習の継続にかかってきます」。

今後の目標を伺いました。「今年でジャパンマスターズ水泳に 10 年連続出場できるので、それが目標です。健康だから泳げる、泳ぐから健康が保たれる。両々相まって成り立っています。水泳に限った話ではなく、健康だから好きなことを続けられる、好きなことを続けるから健康でいられるのだと思います」

—第 16 回—

たかはし ふさお
高橋房雄さん
(城南)

1 回の練習時間は休憩を入れて 1 時間 30 分ほど。約 1000 m を泳ぎます。継続は力なり、84 歳ごろから順位が上がり始めました。



練習風景。きれいなフォームでグングン泳いでいました。