

INTERVIEW

とある記事でお名前とその偉業を拝読し、お会いしたいと思っていた「米澤 清彦」さん（81歳）。神戸市の競歩のコースを下見に行くとのことで、お時間を頂きお話を伺いました。

59歳からはじめて獲得メダルは312個 米澤 清彦さん

1939年8月6日生まれ。千葉県船橋市在住。
M75クラス5キロ、10キロ、20キロ、M80クラス5キロ・ロード競歩日本記録保持者
日本マスターズ陸上選手権で初優勝、以降11連覇。
世界マスターズ陸上大会（韓国・大邱市）優勝



神戸までお越しいただきありがとうございます

WMG2021関西の競歩のコースを下見したかったです。六甲アイランドのコースはあまりでこぼこしてなくて走りやすいですね。海が近くて、潮風も感じられましたし、まちの雰囲気もいいですね。



競歩を始められたきっかけは

何気ない一言が始まりでした。中学・高校時代から水泳をしていて、趣味で水泳をしていたのですが、定年間近になってから、水泳クラブのコーチから「陸上やったらどうだろう。競歩が向いているんじゃない？」と言われました。水泳は定年後のプライベートを支えるものだと考えていたので、驚きました。ただ自分が何に向いているのか、まだできることがあるのではないかと探求したかったのもあり、競歩をやることにしました。

59歳から始められたんですね。

陸上の体をつくるのに4年半かかり、64歳ではじめて大会に出場。それからできる限り全国回って試合数をこなしました。月2試合から4試合ですから、年間20試合以上参加しました。

69歳で全日本マスターズ陸上選手権に初出場し初優勝。感動して思わず涙しました。そこから全日本マスターズ陸上選手権で10連覇、アジアマスターズ陸上でも優勝しました。日本記録も4つ樹立しました。コーチのあの一言がなければ、こうはなっていなかったでしょうね。他人の方が自分をよく見てくれているんだと思いました。



脛がポコッと膨らんでいます。「競歩はココの筋肉を使うんです」と米澤さん。

60歳までは失敗ないように頑張ってきたけど、60歳過ぎたら失敗もない。だから「切り替え」られることが強みだと思っています。少しでもいいから違うことをやってみて、違うなと感じたらまた戻る。そういった切り替えができる年代だと思っています。やりたいことやって合わなかったらチェンジしたらいい。人生長く生きたかどうかはあまり関係ないと思っています。今瞬間を目一杯やるのが大事ですね。地元船橋市や地域社会に対して恩返しをしたいと思っています。トレーナーとしても勉強したり、自分でやってみてうまくいったことを活かして、スポーツクラブでの指導や講演、セミナーなども行っています。これは私の生き甲斐です。

競歩の魅力とは

競歩は止まると倒れる、ある意味自転車操業だと思っています。ただ、その走り続けている感じが快感です。競歩をやってみて、改めて感じたのは歩くことは技術が必要だということです。そもそも、歩くことは誰からも習わないですよ。赤ん坊の時に親に教えてもらうきりで。

今後の目標は

全日本マスターズ陸上20連覇です。その頃私は89歳ですがなんとしても達成したい。2021年はマスターズの年だと思っています。私のなかではグランドスラムよりも上、スーパースラムと言っているのですが、福井県の全日本マスターズ陸上、全日本競歩選手権では20キロの競歩日本記録を樹立したい、全国25試合完全制覇、アジアマスターズ（インドネシア）での金メダル、そしてWMG2021関西での金メダルを取ります。マスターズも立派なオリンピックだと思っています。過信しないよう怪我しないよう、やっていくつもりです。じっくり1年かけてコンディションを整えます。



2017年オークランド大会オリエンテーリングにおいて銅メダルを獲得された小嶋 裕さん（1931年生まれ）。競技歴50年の想いを伺いました。

強い信念をもって目標を定めて進む 小嶋 裕さん

オリエンテーリングを始められたきっかけは？

学生時代はフェンシングの選手でした。当時日本にはオリエンテーリングというスポーツはありませんでした。日本に入ってきたのは1966年頃で、私は日本に入ってきて間もないオリエンテーリングに出会ったのです。百貨店でオリエンテーリング用のコンパスが販売されていて、オリエンテーリング競技について店員に説明を聞いたのが始まりでした。

その当時は国も、国民の体力作り運動の一環として、オリエンテーリングを取り上げていました。日本全国にオリエンテーリングを普及するため、各地にパーマナントコース（常設の標識を設置しいつでも回れるコース）が作られ、私は休みの日毎に、コースのある最寄りの店に売っている地図を買って、各地のパーマナントコースを歩いて回るといふことにも熱中していました。



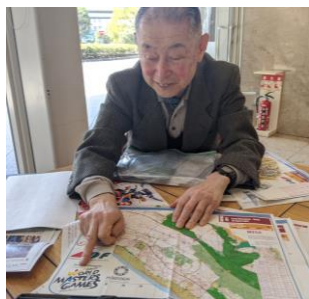
トレーニングのため毎日1時間は走る小嶋さん。見習わなければ・・・

WMGをはじめ、海外の大会にも参加されています

夏や冬の休暇を利用してAPOC（アジア太平洋選手権大会）などに出ていたのですが、定年後、WMOC（世界マスターズ選手権大会）に出るようになりました。WMGは2013年のトリノ大会から参加しました。当時は80歳代クラスでした。その次の2017年のオークランド大会も参加しM85歳代の部で銅メダルを獲得しました。

WMGには、年代にかかわらず、みんなで世界の大会に参加しようという理念があり、5才刻みで競技を年代別にクラス分けして運営され、年をとってもスポーツを競い楽しめる素晴らしい大会です。オリエンテーリングは山地でも、また都市部の公園などでもできるし、年代ごとにコースを設定して、距離も長くも、短くもできてWMGにはピッタリなのです。世界最高のレベルでなくてもスポーツを好きな人が自分の体力・能力にあったレースができるのです。

海外においては世界最大規模のオリエンテーリング大会と言われるスウェーデンの「オーリンゲン大会」をはじめ多くの国際大会があり、北欧などではメジャーなスポーツです。私と同年代の高齢の方も多く大会に参加されます。日本でももっと生涯スポーツとして盛んになればうれしいですね。



「地図を作るための調査が大変なんですよ！」と小嶋さん。市販の地図より詳細なものを作るため、小道や沢や岩の位置までチェック。フォレストのコースとなると下見は3~4か月かかるそう。

オリエンテーリングの魅力とは

オリエンテーリングはコンパスの示す方向へ一目散に進むのですが、その間に如何に多くの間違っただ思い込みや、判断のミスが割り込んでくることか。これを柔軟な頭で正確に取捨選択して、その上での強い信念を持って素早く突き進まねばならない。目標を定めて進む、それこそがオリエンテーリングの定義であり、魅力だと思います。そして、このことは、強い意思を持って生きていく上のすべての行動に通じることだと考えています。

WMG2021関西には参加されますか

私はトリノではM80クラスに参加、次のオークランドではM85クラス、そしてWMG 2021関西に参加するとM90クラスと、丁度5歳刻みの高齢者クラスにすべて上手く参加できることとなります。

M90クラスに出るとなると、関東で最高齢のレジェンド競技者と言われる高橋さんと関西の競技者で最高齢の私の二人が、今までの大会ではなかった日本人では初めての90歳代出場となります。高橋さんとは「一緒にWMGのM90クラスに出よう」と話し合っています。よく周りから「メダルは確実ですね」と言われますが、

海外からこのクラスに何人の選手が参加してくれるか分かりませんし、規定の時間内にすべての標識（コントロール）を間違えることなくチェックしなければ失格になります。スプリント競技とフォレスト競技、この大会のすべての競技を、まずは時間内に間違いなく完走することを目標として進みます。



高橋さん（右）との写真 最高齢競技者同士

 WORLD MASTERS GAMES 2021 KANSAI / JAPAN とは

国際マスターズゲームズ協会（IMGA）が主宰し、4年ごとに開催される、概ね30歳以上のスポーツ愛好者であれば誰もが参加できる生涯スポーツの国際総合競技大会です。オリンピック・パラリンピックの翌年に開催され、1985年にトロントで第1回大会が行われました。2021年の関西大会は第10回大会、アジア初の開催となります。

公益財団法人 ワールドマスターズゲームズ2021関西 組織委員会

〒530-6691

大阪市北区中之島6-2-27 中之島センタービル23F

TEL : 06-6446-2021 FAX : 06-6445-8541

MAIL : kansai-wmg@wmg2021.jp

HP : <https://wmg2021.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/wmg2021>

