

Oh!Me

オー!ミー

インターネットと連動した
【滋賀生活情報紙】



新毎日 新聞日

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド www.gaido.jp

vol.88・9月15日号 毎週木曜発行 **3面にプレゼント情報!**

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町289 TEL0748-34-8870 FAX0748-32-3909
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603
●発行/毎日新聞大阪本社販売促進部:大阪市北区梅田3-4-5 発行部数:100,000部

素敵な人!



66歳で トライアスロン! 目指すは世界一位!



今回の素敵な人は、草津市在住のトライアスロン選手、阪下美雪さん(66歳)。

トライアスロン選手

さかした みゆき

阪下 美雪さん(66歳)

世界大会で準優勝

トライアスロンとは、別名「鉄人レース」とも呼ばれる厳しい競技。水泳3.9キロ、自転車180キロ、そしてフルマラソン42.195キロを走り16時間以内にゴールしなければならない。阪下さんの競技歴は18年。国内の大会で年代別優勝を何度も経験し、1991年からは国際大会にも毎年出場。1994年には見事準優勝に輝いた。看護師の仕事の続けながら水泳のインストラクター



2001年
マレーシアの大会にて

も務め、日々何時間もトレーニングに励むまさに「鉄人」である。



軽い気持ちで参加して…

子どもの頃から走ったり泳いだりと体を動かす事が大好きだった阪下さん。トライアスロンと出会ったのは子育てがひと段落した時のこと。滋賀県での大会に参加し、すっかりその魅力にはまってしまったという。「ゴールした瞬間の喜びが忘れられなくて」と阪下さん。家族みんなを巻き込み、ついには一家全員が



家族とともに

トライアスロン大会に出場するまでになった。

自分のペースで楽しめる

トライアスロンは苦しいスポーツと思われがちだが、自分のペースで参加でき、途中で種目が変わることでメリハリもある。「水泳大会だと自分の番はすぐ終わっちゃうけど10時間以上も競技を楽しむことができるんですよ」と阪下さん。海外の大会で現地の友人がたくさんできるのも楽しみという。

健康第一!

阪下さんが医療の現場で働いて実感することは「健康第一」ということ。実は昨年、練習中にじん帯を切るという大ケガをした。年々体力も低下。もう続けるのは無理なのか……とかなり落ち込んでしまった。しかし、雨の日でも休まずランニングするほどのスポーツ好き。ケガが治った後もじっとしてられず、すぐに復帰した。大会は年代別で優勝が決まる。「早く次の年代で優勝したい」と、年を重ねることも楽しみになったという。次の目標は国際大会での年代別優勝。お孫さんがいるとは思えないほど若々しく元気な阪下さん。ますますの活躍が楽しみだ。



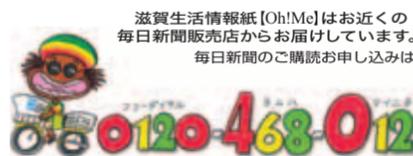
94年世界大会準優勝

(取材・録山)

詳しくは gaido.jp/0587



ハワイにて



滋賀生活情報紙[Oh!Me]はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。毎日新聞のご購読お申し込みは

MOVEMENT 2005

Shiga MAIKO
SHIGA MAINICHI ADVERTISING CO.,LTD.