

# Oh!Me

インターネットと連動した  
【滋賀生活情報紙】

MAINICHI

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](http://www.gaido.jp)vol.547・1月15日号 毎週木曜発行 **4面にプレゼント情報!**●Oh!Me 編集室/株式会社ヤマプラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927  
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部  
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

## 50歳で始めた陸上 アジアマスターズで3冠!

35歳以上の人たちによるマスターズ陸上で競技を楽しんでいる大津市の大江良一さん。50歳から陸上競技を始め、55歳で100㍍12秒17の自己最高を記録し、昨年9月のアジアマスターズ選手権 60～64歳の部で3冠(100㍍、200㍍、国別対抗リレー)に輝いた。還暦を迎えた今も選手として、指導者として活躍している遅咲きのスプリンターだ。

### 40代で俊足に気付く

小さいころから走るのは得意だったが、走ることが特に好きではなかった。中学校で卓球部、高校では軟式野球部に所属、どちらも大きな成績は残せず、社会人になってからは趣味でスキーや野球を楽しんでいた。そんな大江さんだったが、40代のころ、地区の運動会に参加して知人からこう言われた。

「すごく速いですね。100㍍何秒くらいで走れるのですか?」。タイムなど計ったことが無かったので答えられなかったが、自分が何秒で走れるのかが知りたく

なり、50歳で滋賀マスターズ選手権大会 50～54歳の部に出場した。結果は100㍍13秒1だった。

### 眠っていた才能が開花

スタート前の緊張感と競技場を駆け回る爽快感が忘れられず、翌年、大阪マスターズ記録会に出場。ところが、タイムは13秒2と振るわず、ショックを受けた。インターネットや本で練習方法を調べ、独学で練習を開始。休日は近所の坂道や湖岸を走り、平日も身体を動かそうと考え自転車通勤に切り替えた。効果は徐々に現れ

た。全日本マスターズ大会で17、18位からのスタートだったが、その後は表彰台の常連となった。

55歳で12秒17の自己ベストを記録し、その年の全日本マスターズ愛知大会で100㍍、200㍍とも優勝。眠っていた才能が一気に花開いた。

### 病気も乗り越え

4年前、尻や足の先がしびれて急にかがめなくなった。検査の結果、脊柱の中を走る神経が圧迫され足などがしびれる「腰部脊柱管狭窄症」と診断され、休養を余儀なくされた。

医師の指導で少しずつストレッチや体幹トレーニングをして2カ月ほどで走れるようになった。

その後は全日本マスターズ大会で100㍍と200㍍の連覇記録を順調に伸ばし、昨年9月には岩手県での第18回アジアマスターズ大会に出場。追い風とはい

え、100㍍12秒21、200㍍25秒69のタイムで優勝し、リレーでも優勝した。全日本大会も兼ねた大会だったので100㍍と200㍍の6連覇も達成した。

### 走る楽しさを伝えたい

3年前に「らんクラブ」を設立し、和邇小学校で子どもたちに走る楽しさを教えている。びわこ成蹊スポーツ大学の講師と一緒に、35歳以上の人を対象とした、主に全力疾走のための講習会も開いている。「走ることがこんなに楽しいと思いませんでした。100㍍走るだけなのにいろいろな局面があり、奥が深いスポーツです。大会に出るたびに友達が増え、ここ数年で全国に200人以上は顔見知りになりました。年齢に適した練習をすれば高齢者でも短距離走を楽しめます。全力で走るのは気持ちが良いのでぜひ挑戦してほしいですね」

昨年2月に滋賀県民スポーツ賞を、秋には3回目の大津市スポーツ賞をそれぞれ受賞した。夢はこのまま連覇を続けることと、今年8月にフランスのリヨンで開かれる世界マスターズ大会でメダルを取ること。

何かを始めるのに遅すぎるということはないということを大江さんは教えてくれる。(取材・峰山)

詳しくは [www.gaido.jp/suteki](http://www.gaido.jp/suteki)

大江良一

●farm201@marble.ocn.ne.jp



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フリーダイヤル **0120-468-012** まで。

## チケット好評発売中!

**ハンジナ** **三門忠司** **市川由紀乃**  
**野洲スペシャルコンサート**  
**パク・ジュニョン** **三山ひろし** **あさみちゆき**  
**2/14(土)** 1回目/13:00開場 13:30開演 2回目/17:00開場 17:30開演  
◆野洲文化ホール ☎077-587-1950  
◆BBCびわ湖放送 ☎077-524-0153  
◆ローソンチケット ☎0570-084-005 [コード:56101]  
◆CNプレイガイド ☎0570-08-9999  
【全席指定】前売一般6,000円(税込) ※当日500円増 ※未就学児童入場不可

**爆笑スーパーライブin野洲2015冬**  
坂田利夫 50周年 スペシャルコント  
坂田利夫のギャグ教室あり!! 市民参加型  
[5歳～小学生のお子様対象:当日抽選]  
ダイアン 中川家 笑い飯 和牛 シンクタンク  
かまいたち もりやす ハンパニヒカロ ファミリーレストラン  
**2/22(日)** 14:00開演(13:00開場)  
●部会により出演者変更になる場合がございます。●ビデオ・カメラまたは携帯電話等での撮影を禁じます。  
【全席指定・税込】前売3,300円 当日3,500円  
◆プレイガイド◆野洲文化ホール、アルプラザ野洲、アルプラザ守山、アルプラザ草津、チケットよしもと、チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス  
【問い合わせ先】チケットよしもと ☎0570-550-100 (10:00～19:00)

やすらぎシネマ8  
**ペコロスの母に会いに行く**  
1/17(土) 会場:野洲文化ホール ☎077-587-1950  
1/18(日) 会場:さざなみホール ☎077-589-3111 滋賀県野洲市比留田3313-3  
両日ともに【1回目】10:30、【2回目】14:00 ★各回30分前開場  
【自由席】前売一般1,000円・中学生以下800円 ※当日200円増 ※未就学児童のお客様は1/17(土)野洲文化ホール・親子席のみ入場可 ◆プレイガイド◆野洲文化ホール、さざなみホール、ローソンチケット [コード:52903]

お問い合わせ  
会場

野洲文化ホール

☎077-587-1950

<http://www.yasu-bs.jp/>

(9:00～17:00/月曜休館) 〒520-2331 滋賀県野洲市小篠原2142番地

JR新快速なら京都駅から26分。大阪から56分。野洲駅南口から徒歩3分!快適な交通アクセスをご利用ください。