



マスターズ水泳 世界記録保持者

# 小林 五郎さん



今回は、年齢別マスターズ水泳競技で数々の世界記録を持つ「現役スイマー」をご紹介します。

「100歳でギネスに載る記録を残すのが夢！」と力強く答えてくださった小林五郎さん。

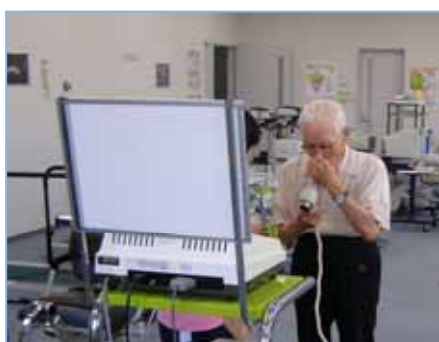
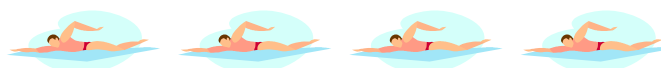
水泳のマスターズ大会で数々の世界記録を樹立され、今なおその記録を更新中の小林さんが、7月にテレビ局の取材で健康づくりセンターを来訪されました。

取材の内容は、8月に92歳になられた小林さんの「元気のヒミツ」を探るべく、当センターにて体

力測定を行うというものです。

この日は、テレビ山口「ちぐまや家族」に出演中の伊藤愛さんと一緒に、測定に臨まれました。

測定の協力をした私たちスタッフも、邪魔にならないよう取材と写真撮影をさせていただきました！！



### 肺活量

健康運動士の指示に従って、大きく息を吐き込みます。

今回の測定では、肺活量・脚筋力・柔軟性を測りました。測定自体はスムーズに進みました。

この日は、プールですでにひと泳ぎされたからの体力測定だったため、後半は少しお疲れのご様子でしたが、測定結果が出るまでの休憩タイムには、たくさんお話を伺うことができました。本当にお元気です！



### 脚筋力

ストレッチをして、思いきり足を蹴りだします。脚筋力を測定することで、泳ぐ際のキック力をチェックします。



### 柔軟性

毎日1000m泳いでいる小林さんは、さすがに柔らかい！！

長崎県島原市出身の小林五郎（山口市在住）さんは、子どもの頃からとにかく海が大好きだったそうです。泳ぎが得意だったことから、ついたあだ名は「河童」。

15歳頃に渡った台湾では、数々の水泳記録を樹立。その実力は、オリンピックの最終予選に日本代表として残るほどのもので、当時は「日本の十傑」に数えられるほどの実力者だったそうです。

日本に帰国後は、旧農林省の推薦で40歳頃山口市の農業試験場に赴任され、そこで戦争により、一時途絶えていたスイマーとしての経歴を復活されました。

驚くことに、本格的に水泳の練習を開始したのはなんと80歳頃！きっかけは、近所に温水プールができたことと、マスターズの大会の存在を知ったためとか！それからは数々の世界記録を樹立、現在も自身の記録を塗り変えている現役のスイマーです。



毎日の練習は、午前中に1時間程度、距離で大体1000m。

年齢からは想像できないほどのアクティブな日々を送られている、小林さんの元気の秘訣をお伺いしたところ、「一度決めたことへの強い思い・意志の強さをもつこと。気迫です。」と言われました。

体質にも恵まれて、風邪も引かないほどお元気なのとか。自分で定めた目標に向かって、やればできるんだ！という思いを持ち続けることが、小林さんの元気の源なのでしょう。継続と、その為のたゆまぬ努力、そこからゆるぎない自信が生まれるのですね。

「金メダルも練習しているのだから当然の結果」と、さらりとおっしゃった時には、思わずカッコいい！とつぶやいてしまいました。

目を輝かせてお話される小林さんを目の前にしていると、90歳代という年齢を忘れさせられます。

健康づくりに関しては、「規則正しい生活習慣・食生活をくずさないこと」を心がけられています。よく「からだ資本」という言葉を耳にしますが、健康だからこそ、自分が「これだ！」と思えるものに打ち込むことができるのだと気づかされ、あらためて健康であることの大切さを感じました。



さて、体力測定の結果ですが、さすがスポーツマン！！

柔軟性は、60～70代の元気な方と同じレベルでした！

みなさんも体力クリニックに参加されて、自分の体力を測ってみてください。筋力や全身持久力、柔軟性など10項目からあなたの体力を測定いたします。

体力クリニックについてはこちら

<http://www.hwy.or.jp/center/clinic/index.html>

みなさんの参加をお待ちしています！

