

# 浜松へゆうゆうの里へきつてのアスリート。 もう一度マラソンレースの スタートラインを目指して

浜松へゆうゆうの里へ

高橋秀行様（68歳）平成30年5月 一人入居

40代の頃からいつも頭の片隅にはこういう施設への入居がありました

本格的に検討を始めたのは妻を亡くしてからですね。その時はもうリタイアして四日市の自宅に息子夫婦と孫3人の6人で暮らしていました。64歳の時に新聞広告で「ゆうゆうの里」を知り問い合わせをしました。他のところはあまり見ていません。最初から「ゆうゆうの里」がいいと思っていま



家族で登った北アルプス。後ろは槍ヶ岳

た。また、今の時代としては若い入居ですがそれに躊躇することはありませんでした。

入居してからはトレイニングが日課です

もともと陸連に登録してマラソンレースに出場するようなアスリートでした。10km、20km、ハーフマラソンでは年代別で優勝してトロフィーをもらったりもしました。でも、あまりに練習しすぎて腰を壊してしまっただけです。40代の頃、やりすぎでした。

入居してからは自由だと感じています。自分のペースで、思い立った時に行動できるということがいいですね。食事は3食とも食堂と決めていますし、お風呂も大浴場を利用してきます。ここに来てトレイニング中心の日々ですが（笑）。午前はランニング、午後もランニングとかウォーキング。夕食の後はテレビを見ながらスト

レッチ。ここではトレーナーが私にあつたストレッチを教えてくださいるので効果的なストレッチを自分なりにやっています。本当にストレッチは大切できちんとやっていたら私も腰を壊すことはなかったように思います。

槍ヶ岳に登ったのが、  
家族最高の思い出

登山を始めたきっかけがこれもランニングなんです。故障したときや7・8月などレースのない時に練習の代りに登山をしました。南アルプスの北岳、間ノ岳、農鳥岳、北アルプスの表銀座コース、槍ヶ岳、穂高連峰など高い山、怖い山を次々と制覇していききました。家内と子供二人を連れて4人泊りがけで山から山を渡り歩く縦走登山です。体力は家内も含めては怖い思いをさせましたが、標高3190mの槍ヶ岳では見たこともない絶景が目前に広がりました。やはり2000mを超えると周りの景色が一変します。空気の澄み渡った素晴らしい世界です。

日曜大工が好き

入居前にもやっていたのですが日曜大工が好きですね。外壁、立て付け、造作物、大概のものは作



れるし、修理もできます。この趣味がここで役に立つと思っていなかったのですがご入居者の方々に時々頼まれます。もちろんちよつとしたことですがね。壁の一部とか柵とか直して差し上げると、とても喜ばれるので僕もうれしいです。日曜大工は好きだしね。

目標はもう一度マラソンの  
スタートラインに立つこと

40代の頃練習しすぎが響いていて腰やひざが本調子ではないのでまだまだですが、回復したら練習をしてもう一度マラソンにチャレンジするつもりです。

年代別で優勝した時は名古屋シティハーフマラソンを1時間13分台でゴールしていました。その頃のようにいくかどうかわかりませんが、ランナーとしてある程度練習が仕上がってくると自分かどの辺のレベルにいるのか確かめたいかなるんです。70代で1位、80代で1位をめざしたいですね。