

水泳で心も体も元気に！！



80歳をすぎてもなお若々しく生き生きと過ごされている菅原一男さんに水泳の魅力をお聞きしました

「ゆったりのんびり水泳を楽しむ」 むつ市水泳協会 菅原 一男

10月12日、大畑あさひな丘プールにてむつ市民体育大会の水泳競技が行われ、最高齢者（80歳台）として参加させていただきました。小中高校生を除いて、一般参加者については、大会ではマスターズという年齢区分があり、5歳刻みになっています。

私が水泳を始めたのは65歳でした。まず、はじめにスイミングアカデミーに通って、水泳の基本指導を受けました。始めた当初は水の中を歩いていましたが、やがて四泳法である、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本指導も何とかクリアし、泳げるようになりました。いつしかスイミングの面白さが分かってきて、自分から進んで大会等に参加し、いろいろな人との交流を楽しむこともできるようになりました。今では、週に2～3回、あちこちのプールに通ってスイミングを楽しんでいます。始めにストレッチ運動をして、1時間ぐらい泳ぎ、帰って昼食を摂り、そのあと昼寝をします。すでに80歳を過ぎ、体力的に衰えを感じていますが、今でも各種大会の案内が届くと参加するようにしています。



自分の健康であることに喜びを感じつつ、達成感と充実感のために、これからもマイペースで泳ぎ続けていきたいと考えています。

第59回むつ市民体育大会水泳競技にて平泳ぎ25mに出場する菅原さん

60歳から始める水泳

こんなメリットがあります！！



- メリット1: 浮力があるので、ひざや腰などの間接への負担が少ない
- メリット2: 全身運動であるため、認知症予防に効果大
- メリット3: ほかのスポーツに比べて転倒するリスクが少ない など