

新春特集 - トップアスリートに聞く今年の目標 -



あいば よしお
相羽吉男
(70)

【相羽さんのプロフィール】昭和 23 年 2 月 23 日生まれ。子どものころから走ることが得意だった相羽さんは、45 歳のときに市内の総合体育大会に出場したことがきっかけで本格的に陸上の道へ。その後、数々の国内大会で活躍し、過去に 2 度「世界マスターズ陸上」に出場するも惜しくも金メダルを逃し、3 度目の出場場で悲願の表彰台の頂点に立った。

【2018 世界マスターズ出場成績】
・4 人×100 m リレー⇒金メダル
・4 人×400 m リレー⇒金メダル
・300 m ハードル ⇒銀メダル
・200 m 走 ⇒銅メダル

何かを始めることに年齢は関係ない。大切なのは「目標を持つ」こと。

— 陸上選手としてどのようなことを大切にされていますか。

「ある程度の年齢になれば、かつてのトップアスリートたちにも勝てるのではないだろうか」と考えたことから始めた陸上競技ですが、体調管理をしっかりしながら、トレーニングを続けていくことで少しずつ力を伸ばし、気づいたら国内の大会で結果を残せるほどになっていました。今振り返ってみると、何かを始めることに年齢は関係ないですし、何でもいいので「目標を持つ」ことが大切だと思います。

— 「世界マスターズ陸上」はどんな大会でしたか。

まず、日本の大会と異なり会場の熱気がすごいです。観客の盛り上がり方が日本のそれとは全く異なるので、選手たちも気合が入ります。また、試合後は、交流の輪が広がることも「世界マスターズ陸上」の魅力です。今ではオーストラリアの選手と互いの近況報告のために、クリスマスカードと年賀状を使って、新年の挨拶を楽しんでいます。

— 「世界マスターズ陸上」を終えて、今後の目標をお聞かせください。

リレー種目では金メダルを獲得できましたが、個人種目では、まだまだ自分より速い日本人や海外のライバルたちがいます。彼らより速く走るためにも、2019 年は、国内で開催される「全日本マスターズ陸上」の 300 m ハードル部門で日本新記録を出して、2020 年にカナダ・トロントで開催される次の「世界マスターズ陸上」につなげたいですね。

元気の秘訣はトレーニングの継続

週に 2 回は欠かさずにトレーニングをするという相羽さん。100 m・200 m・400 m・ハードルなど、さまざまなメニューをこなします。



◀最近注力しているというハードル練習では、ご自身で作られた用具を扱い、トレーニングされています。

▶上半身がぶれない、きれいなフォームで走る相羽さんは、200 m を 28 秒台で走ります。



これからの相羽さんの活躍にご注目ください!

東日本大震災・被災地復興支援チャリティ名曲コンサート 2019 in 福生

東日本大震災をはじめ、日本各地で発生している自然災害による被災地への支援を目的に、今年も音楽家の皆さんの協力により、歌声に想いを込めたチャリティ名曲コンサートを実施します。

オペラ歌手 3 人による日本の歌やオペラなど、数々の名曲をお送りします。ぜひ、お楽しみください。

※当日は受付に義援金箱を設置し、義援金は「仙台フィルハーモニー管弦楽団」と「日本赤十字社」を通じて各地の被災地へ送ります。

【日時】 2 月 9 日(土)午後 1 時 30 分〜(開場 1 時)

【場所】 市民会館小ホール (つつじホール)

【定員】 先着 220 人※当日直接会場へ

【出演】 山川高風氏(テノール)・橋今日子氏(メゾソプラノ)・瀧上美保氏(ソプラノ)・小田切洋子氏(ピアノ)

【問合せ】 公民館公民館係 ☎ 552・2118

松林分館主催 伝統文化講座「凧を作ろう」

今回の伝統文化講座では、和凧の中から角凧を作ります。竹ひごから制作し、和紙に絵を描いて、世界に一つだけの凧を作ってみませんか。

【日時】 1 月 17 日・24 日・31

日、2 月 7 日の木曜日午後 1 時 30 分〜4 時(全 4 回)

【場所】 公民館松林分館

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着 10 人

【費用】 500 円(材料費) ※初回に集めます。

【持ち物】 エプロン、軍手、筆記用具

【講師】 伊東静一氏(加美上水公園自然塾)

【申込み】 1 月 8 日(火)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

福生まちなか温み処「新春！松林分館ロビー展」

公民館松林分館利用者が制作したお正月にちなんだ作品をご覧ください。切り絵、俳句、書道作品など見ごたえのある作品の数々を展示しています。

福生まちなか温み処の松林分館と一緒に新春を楽しみませんか。

【期間】 1 月 4 日(金)〜31 日(木)午前 9 時〜午後 10 時

※月曜日休館、ただし 14 日(祝)は開館し、15 日(火)は休館します。

【場所】 公民館松林分館ロビー

【問合せ】 公民館松林分館 ☎ 552・3624

一緒に話し合いませんか！ 白梅歴史懇話会「プログラム会議」

1 月は 2 月以降の白梅歴史懇話会のプログラムについて、講師なしで話し合います。白梅歴史懇話会では、

熊川の昔を知る方から言い伝えや伝統、習わしなどの話を聞き、参加者と一緒に話して話し合います。

【日時】 1 月 13 日(日)午前 10 時 30 分〜正午

【場所】 公民館白梅分館

【定員】 先着 30 人

【申込み】 1 月 8 日(火)午前 9 時から公民館白梅分館 ☎ 553・3454 へ。

出前おはなし会

絵本・紙芝居の読み聞か

【問合せ】 中央図書館 ☎ 553・3111

せや手遊び等を行います。親子のスキンシップの一つとしてぜひご参加ください。

【日時】 1 月 24 日(木)午前 11 時

【場所】 子ども家庭支援センター(子ども応援館 1 階)

※直接どうぞ

【対象】 乳幼児

【出演】 ポケット☆ポケット

「茶室福庵」新春イベント情報

【問合せ】 公民館公民館係 ☎ 552・2118

▼初釜お茶席体験

普段は立礼席(椅子席)で行っているお茶席体験ですが、新春特別企画として小間(茶室)で抹茶とお菓子のおもてなしをします。いつもと違う雰囲気のお茶席体験をお楽しみください。
【日時】 1 月 13 日(日)午前 10 時〜午後 2 時
※お菓子がなくなり次第終了します。
【定員】 先着 30 人※直接会場へ。
【費用】 300 円(茶菓子代ほか)

▼箏で奏でる初春の調べ

古典から現代曲までさまざまな表情を見せる箏の音色を、ゆったりとした和の空間でお楽しみください。
【日時】 1 月 27 日(日)午後 1 時〜3 時
【定員】 先着 20 人※要事前申込み
【出演】 春宵(箏奏者グループ)
【申込み】 1 月 8 日(火)から電話で公民館公民館係 ☎ 552・2118 へ。

◆◆お茶席体験(1月〜3月予定)◆◆

【日時】 1 月 27 日、2 月 10 日・24 日、3 月 10 日・24 日の各日曜日午前 10 時〜午後 2 時
※お菓子がなくなり次第終了します。
【定員】 先着 25 人※直接会場へお越しください。
【費用】 300 円(茶菓子代ほか)

【編集後記】 世界マスターズ陸上金メダリストの相羽さん取材させていただきました。年齢を感じさせないハードなトレーニングもさることながら、自身で立てた目標の達成のために努力を続ける相羽さんの姿勢に大変勉強させていただきました。ぜひ皆さんも新年の抱負を立てて、充実した一年をお過ごしください。