

105歳の陸上選手 宮崎秀吉さん

今日も元気
明日も又
宮崎秀吉



みやざき・ひできち／1910年（明治43年）、静岡県熊切村（現・浜松市）に生まれます。18歳で地元小学校の教員になりましたが、結核のため退職。3年間の療養生活を送りました。完治後、23歳で熊切信用組合（後に農業協同組合に発展）の正職員となり、65歳で定年退職するまで農協一筋。民生委員や町議会議員も兼務しました。趣味の囲碁は103歳で3段を取得した腕前です。

2014年1月、宮崎秀吉さんは世界最高齢の陸上選手として「ギネス世界記録®」に認定されました。100歳のときに出した100メートル走の記録29秒83（100～104歳の部）は、いまま破られていない世界記録です。

そんな世界レベルのスプリンターは、毎日自宅から500メートルほどの距離にある公園で練習を重ねています。5月後半の強い日差しはなか、1周100メートルのトラックを宮崎さんが駆け出します。そのスピードにカメラを構えた梅佳代さんも大慌て、36秒ほどで走り切っていました。走ったあとは、元看護師の長女・聖之（きよの）さんが脈をとりまです。「今日はちょっと遅かったな」と残念そうですが、その元気さには心底驚かされました。

自分のことを「変人」と笑う宮崎さん。92歳のとき、三女の武子さんの薦めで陸上競技を始めます。しかし、直後に硬膜下出血、そして97歳のときには不注意から左足の大腿骨を骨折してしまいました。それでも懸命にリハビリに取り組み、3カ月後には競技に復帰。さらにもし足がダメになったときのために、「砲丸投げ」にも挑戦し始めたのです。

食事は腹八分を心がけます。「30回、よくかんで口のなかでトロトロにしてから飲み込む。そして胃に負担がかからん」。18時の夕食後は、お茶以外は一切口にしないのが宮崎流。お酒、たばこもやらず、生活習慣病の心配もまったくありません。心臓の専門医からは、「しなやかな心臓」と太鼓判を押されたといえます。



常に笑顔が絶えない宮崎さんですが、「今年は勝負の年」と力が入ります。105歳の誕生日の翌日、9月23日に京都マスターズ記録会が開かれ、10月末には全国大会が待っています。100メートル走と砲丸投げの2種目で世界記録をつくること。それが目下最大の目標です。