

# 101歳の水泳選手 長岡三重子さん

熱とカデ  
希望の白へ  
三重子



ながおか・みえこ／1914年（大正3年）、山口県徳山市（現・周南市）の商家に生まれます。23歳のときに同県田布施町の長岡守治さんとお見合い結婚、二児をもうけます。30年以上能楽の稽古を続けますが、80歳の頃膝を痛め、そのリハビリとして水泳を始めました。88歳のとき世界マスターズ水泳選手権に初出場し、92歳で同大会初金メダル。95歳以降は世界記録を連発しています。

101歳になつたいまでも週2〜3回、1時間の練習を欠かさない長岡三重子さん。この日も、得意の背泳ぎで25メートルプールを何度も往復する様子を撮影させていただきました。



100歳の誕生日を迎えた昨年、目標としていた1500メートルの完泳を達成。タイムは1時間14分08秒73。これは100〜104歳の部では世界で初めての記録でした。そしてなんと長岡さん、現在同部門で18個の世界記録を保持しているのです。

ニコニコと穏やかな表情からは、どこにそんなパワーがあるのかと思わされますが、長男の宏行さんによれば、「頑固で、こうと決めたら自分が納得するまでやらないと気がすまない」のだとか。80歳で水泳を始め、91歳からは世界一を目指し、自らコーチに依頼して基礎から習ったといいます。

お住いは築150年の家。土間あり敷居ありとバリアフリーとは程遠いつくりですが、宏行さん曰く、「障害物競争みたいな家だからこそ、かえって足腰が衰えずにいられるんですよ」。

53歳のときに夫を亡くして以降、94歳までわら製品の卸問屋ののれんを一人で守り続け、掃除や洗濯など、家事のいっさいも当たり前のようにこなしてきたという長岡さん。健康の秘訣を伺うと、「きちんと毎日3食とること」だと言います。ご飯と野菜、魚、そして95歳を過ぎてからは、肉をよく食べるようになったそうです。

「水泳の大会に出るようになってからですね。筋肉をつけるのに肉は欠かせないと毎日食べています」（宏行さん）。おかげで、悪いのは耳くらいであとは血圧も正常、健康そのものです。

「100年なんてあつという間だった」と長岡さん。次の目標は105歳以上の部で世界記録を樹立すること、その視線は常に先を見えています。