

86歳でホノルルマラソン完走。日々トレーニングに励む生涯現役ランナー。

ほしば たみお
干場 他見男さん 北海道 88歳



退職後の健康増進が、
トレーニングのきっかけ。

北海道苫小牧市の干場他見男さんは定年退職後、特に運動らしい運動もせず、12年間飼いつけて愛犬と死別したため、朝晩の散歩すらもしなくなっていました。

2か月ほど散歩をしない間に、1000m走るだけでも息が上がるようになってしまったため、健康増進を目的に毎日トレーニングをはじめたことから干場さんの新しい毎日が始まりました。

一念発起、84歳でホノルルマラソン再挑戦を決意。

84歳の時、干場さんは「三浦雄一郎さんがエベレスト登山に挑戦する」というニュースを知りました。

実は、干場さんは72歳の時に二度ホノルルマラソンに挑んだのですが、そのときは準備不足もあって棄権してしまいました。三浦さんのニュースを聞いて、もう二度ホノルルマラソンに出て、今度こそ完走したいと思ったのです。

「前回の反省を踏まえて、この時は特別メニューを組んでトレーニングを重ねました。おかげで、7時間を目標に走ったのですが、『6時間57分』でゴール。85〜90歳クラスで2位入賞を達成できました。翌々日にはダイヤモンドヘッドの登山も難なくこなすことができ、努力した甲斐があったと思っています」と干場さん

は当時を振り返ります。

その後、平成25年10月までの24年間で、出場大会数は47大会、走破距離3522.5km。60歳から85歳までは登山にも取り組み、樽前山・富士山・久島 旭口岳 患岳など、計60回の登頂を果たしています。

目標を持って無理せず
自分なりの取組を継続。

「病気や怪我なく続けてこられたのではなく、体調不良や膝の痛み、老化による筋力・体力低下を感じながらも、目標を持って無理せず自分なりの取組を継続してきた」という干場さん。

現在は、週に3〜5回のトレーニングを、夏は屋外、冬は体育館など室内で行っています。ウォーキングを行う際は、6kmを50分〜1時間以内を目標に行っています。その間に100mほど走っては50m歩などのインターバル走を繰り返したり、下半身のストレッチを行ったりしています。

「64歳の時に初めて孫と参加した市民マラソンと、干場JAL国際マラソンは、どちらも3kmクラスですが、今後出場し続けたい」と語り、さらには10kmクラスやハーフマラソンへの挑戦も考えています。

「目標は大きく持って、達成のために取り組むことが大切」というのが持論。「2020年の東京オリンピックの聖火が、もし苫小牧を走ることになれば、95歳でランナーとして、100mでもいいから走ってみたい」と夢を語っています。

