

# 80歳で水泳を始め、90歳を超えて 数々の日本記録、世界記録を樹立。

ながおか み え こ  
長岡 三重子さん 山口県 99歳



膝を痛めリハビリがて  
ら始めた水泳。

長岡三重子さんは、55歳から趣味で能楽をはじめました。ところが80歳になった頃、膝を痛めてしまい楽しみの能楽ができなくなってしまう。膝を治して再び能楽をするために、長男のアドバイ

スで始めたのが水泳でした。特に泳ぎが得意だったわけでもなく、初めはなかなかうまく泳ぐことができず、背泳ぎで25メートルを泳げるようになるまで1年かかりました。

90歳でコーチを付けて  
本格的に水泳に挑戦。

84歳で日本マスターズ水泳大会に出場した長岡さんは、翌年85歳で世界大会に出場するまでになっていきましたが、その頃はまだリハビリの気持ちが強かったといいます。

ところが87歳の時に耳の故障で能楽を断念せざるを得なくなり、それから本格的に水泳を行うようになりました。

90歳の時には世界大会で3つの銀メダルを獲った長岡さんですが、「銀メダルでは悔しかったです。どうせやるなら金メダルが欲しかった」と、91歳にしてコーチを付けて個人指導を受けるようになりました。

これによって自己流だった泳ぎが修正され、長岡さんの記録はどんどん向上。

92歳の時、アメリカで開催

された世界大会で念願の金メダルを獲得しました。その後も95歳で初めての世界記録を樹立すると、次々に日本記録、世界記録を樹立していき

ました。平成27年1月の段階で、世界記録24、日本記録42を保持しており、100歳区分になつてからも、世界記録17、日本記録20を樹立しています。

しっかりと動き、しっかりと食べる。

一人暮らしをしている長岡さんは「しっかりと動き、しっかりと食べる」がモットー。現在も1日3食を自炊し、1日3時間の練習を週に3回こなしています。

「どんなにきつい練習でも、今日はこれだけやろうと決めたら、絶対にやるようにしています」と語る言葉には「とことんやらないと気が済まない」という性格が表れ

ています。

練習を積むことにより、世界に誇る長寿スイマーとなった長岡さん。生きる喜びを感じることを大切に、そのために一生懸命に頑張る目標を設定。その目標を達成したときの喜びを糧として、さらに次の目標に向かっていきます。

