

ねんりんピック和歌山大会(令和元年 11 月開催)ご出場の平山勝男さん・フヂミさんご夫妻(栃木県選手団)に令和 3 年 3 月 9 日、オンラインインタビューをしました。

平山勝男さん (75 歳) : 和歌山大会マラソン 10km ねんりんピック 4 回出場  
平山フヂミさん (73 歳) : 和歌山大会マラソン 3km ねんりんピック 1 回出場

## 夫婦で参加し、達成感を味わえたねんりんピック

### 仲間との交流も大きな財産に

#### 40 年夫婦で走り続け、 ねんりんピック出場に繋がった

健康のためにと、地域の「走る会」に夫婦で参加して以来、40 年以上マラソンを続けている平山勝男・フヂミさんご夫妻。「ねんりんピック紀の国わかやま 2019」では勝男さんは 10 キロ、フヂミさんは 3 キロにそれぞれエントリーし、走ることの難しさと同時に達成感を味わったと言います。

勝男さんがねんりんピックに参加したのは和歌山大会で 4 回目。「60 歳で初めて出場した福岡大会では上位をねらって参加したので入賞できて本当にうれしかったです。私の場合、幼少の頃から山を駆け回ったり、木登りをしたりしていたので遊びの中で自然に足腰が鍛えられていたんでしょうね」(勝男さん)



平山さんご夫妻の良い思い出になった和歌山大会

中学生の頃には駅伝の選手としても活躍していた勝男さん。75 歳になっても毎朝 15 キロ走れるのはこうしたベースがあったからこそ。

フヂミさんも毎朝 10 キロ走りこんでいるベテランランナーですが、初めて

出場した和歌山大会では想像以上に緊張したと言います。

「それまでは主人の応援に行っていたので大会の雰囲気はつかんでいたのですが、いざ自分が出場してみると極度に緊張してしまっ。そのせいで途中で足がつってしまい、普段の力を発揮できませんでした」(フヂミさん)

それでも大会期間中は他県の選手とグッズを交換したり、同じ栃木県チームの選手と観光に出かけたり、大会が終わっても交流が続いていることがうれしいと話します。

## 夫婦で共通の趣味を楽しむ 好き嫌いなく食べていつも元気！

「今はコロナの影響でマラソン仲間に会えないのは寂しいですが、落ち着いたらまたみんなと練習ができることを楽しみにしています」

夫婦になって 50 年、どこへ行くにも一緒というおふたりに夫婦円満の秘訣をうかがったところ、「共通の趣味をもっていること」「お互いの時間を尊重していること」だとか。

「40 年以上マラソンを続けていますが、走る時間やコースは各自それぞれですし、お互いの走りに対しても一切口を出しません。食事朝も夜は一緒にいただきますが、昼は別々。私は温泉施設に行ったり、主人は家庭菜園をするなどお互いに好きなことを楽しんでいるのがいいのかもしれない」(フヂミさん)

夫婦一緒の趣味を持ちつつ、それぞれが自分の時間を大切にしてお互いに干渉はしない。このバランス感覚が大切なのかもしれません。

2 年前から卓球も始めたというおふたり。「卓球というよりまだピンポンレベルですけど、すごく楽しいですよ。50 人ぐらい卓球仲間がいて練習をしています」(フヂミさん)

マラソン、卓球、そしてグラウンド・ゴルフも楽しんでいるご夫妻。体を動かし汗を流し、好き嫌いなく何でもたくさん食べることが健康の秘訣。

「おかげでふたりとも病気知らずで、薬のお世話にもなっていません。これからの目標は体力が続く限り一緒に走り、またふたりでねんりんピックに参加することですね」(勝男さん・フヂミさん)