



人間、 足が基本なんです

城陽市

「100歳」目指すマラソンランナー

でじま よしお
出島 義男さん（94）

さは、ただただ脱帽するのみだった。

地元で俳句教室を主宰し、歴史散歩の講師を務める。一時やめていた漢詩や和歌を朗詠する詩吟も再開した。「唇に歌を持たないとだめです」。そう言って、江戸時代の儒学者・広瀬淡窓の漢詩を、自ら筆にした掛け軸に向かい、姿勢を正し大きな声で吟じてくれた。

90歳からパソコンも習い始めた。「生きている以上、何か一つでいいから生きる目標を持つことです。そうだね、100歳まで走りたいね」。当欄「健康万歳！」でも最高齢者となる。いい人生勉強をさせていただきました。

戦時中は陸軍衛生兵として、戦後は関西各地の国立病院で放射線技師長などとして働いてきた。

57歳の時、奥さんを亡くした。「悲しくて泣いてばかりいたんです。そしたら戦友の奥さんから、悲しみを歌にしたらと言われたんです。元気になるためには、体も鍛えなあかんと思い、マラソンと俳句と詩吟をやることにしたんです」

フルマラソンではないが、国内外のマラソンレースに挑戦し続けている。最高齢出場の記録を次々と塗り替え、時間内完走を果たしている。86歳の時には第1回東京マラソンに参加。「10^{キロ}に出場し、後ろから5番目で時間内完走しました。でも家族はほめてくれませんでしたかね」と大きな声で笑った。「しんどいし、苦しいけど、走り終えた時はスカッとし気持ちがいいんだ」。

再婚した奥さんと自宅近くの青谷梅林で練習に励む。

「現代人は立っているより、座っている時間のほうが長くなったけど、人間は体を支えている足が基本なんです」。

所属する全国健称マラソン会のユニホ

ームで、足を鍛える独自の健康法を実演してみせてくれた。その体のしなやか

