

丈夫がいいね

■174

ハワイ・オアフ島で昨年十二月十日行われたホノルルマラソン。小松市大文字町の宮崎恵都子さん(68)は、42・195kmを走り抜いてゴールした。タイムは八時間二分。八十年代での完走に後半から大きな拍手が送られた。

72歳で初挑戦

宮崎さんのホノルルマラソン出場は一九九八(平成十)年から五百回になる。初挑戦が七十歳というのも驚きなら、その身体能力も驚異的である。

北健体育科学研究所(小

ジョギング

大腰筋を鍛え転倒防ぐ

松市の協力を測定したところ、肺活量は三四〇cc、脚力を示す関節片厚立ちは六十歳の時、老化防止のため、距離にして六、四キロ

を欠かさないとの答えが返ってきた。宮崎さんがジョギングを始めたのは、四十歳の時、老化防止のため、距離にして六、四キロ

筋は上半身を上半身をどうとぐ(人間の太黒柱)であり、とりわけ、お年寄りに大切な筋なのだ。
「大黒柱」が衰えを歩幅が狭くなり、ちよつとした突起物にもつまずやすくなる。逆にこの筋力を鍛えれば、寝たきりになが転倒の危険を回避できる

続けられ、腰段の上下下りなど、日常生活の運動は苦にならなく。ただ、ジョギングは固足が同時に地面から離れることがある走る行為である。ジャンプの連続で高歩にはひきなどに負担がかかることがあり、注意が必要だ。平井教授は普通のお年寄りなら週三回三キロを三十分以上かけて、うっすらと汗はむべしと走り行は十分でしょうと助言する。

無理は禁物

三十九・三八秒といずれも六代前半の数値を記録した。金沢学政大の平井教授、運動生理学も八十歳とほ思えない」と喜を述べ、
宮崎さんは普段、どんなに体に力を鍛えているのだろう。尋ねると、ジョギ

めの軽い気持ちだったといふ。現在は週三回は小松市

ジョギングを始めて以来、病気をやがをしたことがないといふ。

のだ。ウォーキングも悪くはないが、十分ではないといふ。

健康づくりにジョギングは効果的だが、無理は禁物といふことだ。「スパー

第4部

おたっしゃで

ジョギングには、それは大きな効果があるのだらうか。平井教授によると、ゆっくり走ることで、まず脚を前に出す時に使う大腰筋が鍛えられる。この大腰

おはあちゃんである。皆さんにジョギング継続コツを聞いても「楽しんで、ゆつくり、マイペースで、長寿の秘訣も、この量に凝縮されているよだ。



体力づくりに取り組む宮崎さん(右) 一松市内の運動施設