

# 92歳、トライアスリートに驚きと感動

## ～教育会館サークルに参加しませんか～

年末にテレビをつけると、懸命に自転車をこいだり海を泳いだりしている人の姿が映し出されました。トライアスロンに挑戦する人は92歳と放送され、びっくりして「え！」という言葉が出てしまいました。競技する様子は、とても92歳とは思えないほど力強く見えました。



トライアスリートの稻田弘（いなだひろむ）さんは、現在93歳です。調べてみると、稻田さんは世界最高齢の現役選手として知られ、驚異的な記録を更新しており、2024年には92歳でアイアンマンレース（ハーフ）を完走、年代別優勝でギネス世界記録に認定されるなど、その情熱と挑戦は多くの人を勇気づけ希望を与えています。

稻田さんの言動には、人生を豊かに生きる実践が見られます。栄養を考え自分で朝食を作っていること、毎日休むことなく体を動かし目的の大会準備をしていること、若い人や演習仲間と交流を持っていることなどです。元気で生活を楽しみながら実践している映像には目を奪われました。

教育会館のサークルには、いきいきと活動して生活を楽しんでる人がいます。サークルには同じ目的で行動する仲間がいます。そこでは人との会話を楽しむ機会に恵まれ、元気で楽しく生活するもどとなっているのではないでしょうか。教育会館に足を運ぶことも自然と健康にプラスとなります。

私は、年を重ねるごとに体を動かすことや友だちづくり合いもおっくうになり、最近は階段の上り下りも困難になるなど、体力の衰えを実感しています。そんな自分を何とかしたいと思いながら今日に至っています。そこで、今年こそは、自分なりにできるサークルに入りたいと検討しました。

体の衰えを感じている自分には、少しでも体を動かすことが必要と考え「太極拳サークル」に入ることにしました。教育会館に行ってサークル活動に参加することが私にとっての一歩となるかもしれません。みなさんも、自分にとって興味の持てる教育会館サークルに参加してみませんか。

