



好きな「走り」を しながら健康管理を



荒木 博さん (大佐貫・64歳)

荒木さんは5月5日開催の県民スポーツ祭群馬マスターズ陸上競技大会に出場し、60歳から65歳までの800m走で、記録2分59秒11第1位。1、500m走では記録6分08秒52第1位と、すばらしい成績を収めました。現在は明和町陸上競技クラブに5年前から籍を置き、マスターズ陸上競技大会を中心に出場し活躍されています。

「高校時代から陸上競技に魅せられて、数々の大会に出場し、昭和63年2月の青梅マラソン30kmに出場した時の記録、15、000人参加の中、総合で2、899位、年代別では826位という記録が一番の思い出」と静かに語る荒木さんですが、その人柄から

はとても想像できない歴戦練磨のアスリートです。

現代は、生活が豊かになり、移動手段はほとんど車で済んでしまうため「運動不足」と言われています。そして、飽食による肥満と成人病も非常に多く、健康管理について問題視されていますが、荒木さんにとっては無縁のようです。「健康な身体を作る事が、源です。食事もバランス良く摂取することが大切」と、日々の健康管理においても、人一倍神経を使い、練習だけでなく食事にしても自分自身で管理を行い、最良の状態で大いに出場出来るように調整しているそうです。

「陸上を通して多くの仲間が出来るのがうれしいです。順位は意識しないで参加していますよ」と笑いながら語る荒木さんですが、内に秘めた思いは熱く、将来フルマラソンに出場することが夢のこと。

「ストレスは走って発散してまずよ、走り出すと無心になれるんです。好きな走りを楽しみながら、健康管理も出来る最高の趣味」と、走る事への喜びを笑顔で語ってくれました。

みんなの声

このコーナーでは、皆さんからお寄せいただいた「町への手紙」や「町民の声(ご意見箱)」の一部とその回答をみんなの声として掲載します。なお、スペースの関係で質問の内容は一部簡略化させていただきます。

Q 中学校体育館の建て替えについて

明和中学校の体育館を新しく(きれいに)してほしいと思います。そうすればもつと住みやすくなるのではないのでしょうか。

(梅原・大佐貫・女性)

A 18・19年度の建設を目指しています

明和中学校体育館は昭和39年2月に建設。41年の間、中学校生徒の皆さんの体力向上のために活用されています。近年では老朽化も著しく、中学校体育館と付帯施設の改修にかかわる設計



部活動に励む中学生

を今年度の中で予定しています。

具体的には中学校体育館・プール・武道館の3施設を考慮した施設を国の補助金等を活用しながら整備をしていく予定ですが、補