



日本マスタース陸上 女子100m日本記録保持者

ふ じ い け い こ
藤井 恵子さん

元々運動が好きで子どもの運動会で走ったり、ママさんバレーボールの練習に参加したりしていましたが、陸上競技をした経験はありませんでした。

友達から「誰でも参加できる」と誘われて、面白そうと思い初めてマスタースの短距離走の大会に出たのは16年前の6月、55歳の時です。まだ本格的に短距離走の練習をしたことがなかった私は、スパイクもユニフォームも持つておらず、参加している他の選手たち

の迫力に圧倒されました。そしてその年の11月、鹿屋体育大学のNIFSスポーツクラブに入っていた友達に誘われて、私も練習に参加するようになりました。

週に2回の練習では、学生さんがコーチとして陸上を教えてくださいました。初めの頃は練習メニューが身体的にきつかったのですが、体を動かすこと自体が好きだったこともあり、何より楽しかったので現在まで続けられています。陸上の基礎的なことを学びつつ筋肉と



【右】一昨年の「鹿児島マスタース陸上競技選手権大会」での1枚。

【左】鹿屋体育大学のグラウンドで行われている練習の様子。コーチが参加できないときには仲間同士で話し合っ練習メニューをこなしている。

information

現在71歳で、大分市出身。昨年100mで15秒51を記録し日本記録保持者に。中学生の頃は卓球部に所属していた。結婚を期に本市に移り、現在は夫とともに自営業を営む。最近では双子の孫の育児を手伝いながら、その成長を楽しみにしていると語る。

ケガをした経験から痛感しましたが、何事も筋肉がないと行動できません。私は練習を楽しみながら16年間無事に陸上を続けられたことが、幸運なことに記録にもつながっていったと思っています。これからもケガには気を付けて、なるべく記録を維持することを目指し、楽しんで練習に取り組みたいです。

技術がついてくると、徐々に結果が出てくるように。平成25年、60歳の時に100mを14秒96で走り60〜65歳クラスで鹿児島県新記録を樹立。62歳の時に出場した全日本マスタース陸上選手権で初めて優勝するほど上達しました。途中、大きなケガを経験したこともありましたが、66歳の時にも65〜70歳クラスで15秒28という、鹿児島県新記録を出すことができました。そして去年7月、70〜75歳クラスに上がったとき、鹿屋体育大学グラウンドで行われた「NIFS競技会」で初めて日本記録を塗り替えることができました。