



# いきいき 学びのフロン

【生涯学習計画】市民だより／67号  
(令和元年9月1日発行)  
《発行》岸和田市・  
岸和田市教育委員会  
《編集》岸和田市教育委員会  
生涯学習部 生涯学習課  
〒596-0072  
岸和田市堺町1-1  
(市立公民館・中央地区公民館内)  
電話：072-423-9615～6  
FAX：072-423-3011  
メール：  
syogaig@city.kishiwada.osaka.jp

84歳 現役スーパーアスリート

ごとう  
五嶋 忠志さん

## 人が咲く



### 世界が活躍の場！

10年以上にわたり、毎日中央公園スポーツ広場で一人、ボランティアの清掃活動をしている人がいます。五嶋忠志さん(84)。

2015年フランスで開催された世界マスターズ陸上競技大会では金メダリストになるなど、日本だけではなく世界で活躍する現役スーパーアスリートです。

70歳から現在までの約15年間で獲得されたメダルの数は、なんと70個以上！

### なぜ中央公園の掃除をしているの？

自宅には飾り切れないほどの表彰状とメダルがあふれています。

必ず敬礼をしてからグラウンドに入るといいう五嶋さん。「毎日練習で走らせてもらいからはこのスポーツ広場を日本一きれいにしたい」という思いから掃除を始めました。

昨年9月、岸和田市で多くの被害をもたらした台風21号

の際も、スポーツ広場に溜まったゴミを五嶋さんは1か月間毎日片付けに通い、60袋ものゴミを集めました。

### ケガをしないための筋力づくり

五嶋さんは月3回のペースで全国の大会に参加しています。大会によっては転びやすい道を走らなければならぬ時もあります。五嶋さんは走り切る体力と筋力を鍛えるために、毎日の練習を欠かしません。

実は五嶋さんにとって中央公園の掃除はただの掃除ではありません。トレーニングの一環なのです。暑い日も寒い雨の日も、5kmのランニングの後に10時から14時まで半分腰を下ろしたスクワットの態勢で、掃き掃除をすることにより、足腰の筋肉を鍛えています。

### 長距離を始めたきっかけは？

生まれたときは非常に体が



「日本一きれいなグラウンドに！」という思いを込めて、中央公園スポーツ広場をボランティアで毎日清掃する五嶋さん

それが一番の栄養になる」「多くの大会に出場するの  
で友達もたくさんできた。  
毎日が楽しくて充実してい  
るのを感じている」と笑顔  
で話す五嶋さん。元気の源  
はこれらにあるのかもしれ  
ません。

### 目指せ！100歳のアスリート

ワールドマスターズゲームズ2021関西金メダリストという大きな目標を掲げ、日々練習に励んでいる五嶋さん。今後の活躍に注目です。

### 健康でいるためには

「何を食べてもおいしい」と思いながら食べる。



五嶋さんの表彰状