

ゆうゆう

NO. 222

インタビュー

いなだ ひろみ
稲田 弘さん
(トライアスロン選手)



「持病もなく健康そのもの。風邪は引いても回復が早いですよ」という稲田弘さんは、御年九十二歳の現役トライアスロン選手です。奥様の介護を機に六十歳で水泳を始め、ランニングや自転車へと楽しみを広げてトライアスロンにチャレンジ。ついにスイム、バイク(自転車)、ランニングで総距離約二百二十六kmを走るアイアンマンレースに挑み、七十九歳のときに世界選手権で作った十五時間三十八分の記録は、現在も破られていません。稲田さんのモチベーションはどこから生まれるの? レースのおもしろさや、体力維持の方法についてもお話をうかがいました。

◆ プロフィール ◆

一九三二年大阪府大阪市生まれ。早稲田大学卒業後NHKに入局。放送記者として勤務し、六十歳で退職。退職後に水泳を始め、七十歳でトライアスロン、七十六歳でアイアンマンの大会に初挑戦。八十歳でアイアンマン世界選手権を初完走し、エイジ優勝。二〇一六年(満八十四歳)、二〇一八年(満八十六歳)に出場したアイアンマン世界選手権大会でのエイジ優勝記録がギネス世界記録に認定。二〇二三年石垣島トライアスロン大会でエイジ優勝。

得意だったのは書道と

そろばん、英語に歌

九十二歳の今も現役アスリートとして活躍中です。毎日の生活は? 稲田 スイミングは毎日一時間くらいスポーツクラブで。ランニングは近くの新川沿いを十二km。週一回、所属している稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ(以下稲毛インター)で泳ぎ込みと、バイクのロングライド(百km)をやっています。

トレーニングの後は、ギターを弾きながら歌ってリラックス。ご飯は毎日朝夕手作りで。朝食のメインは十種以上の野菜やキノコ類をたっぷり入れたスープ。それにライ麦パンとはちみつ、果物です。夕飯は豆腐やわかめ、貝類を入れた具だくさんの味噌汁、青魚、しらす入り納豆、キムチ、卵、玄米ご飯が定番。管理栄養士お墨付きのメニューで、もう何年も同じ。日課になっているし美味しいから、作るのも苦ではありません。

幼少期から運動は得意だった?

稲田 僕は昭和七年生まれで、運動っていつでも小学校の頃はかけっこドッジボールくらい。親父にやらされたのは書道とそろばん。親父は和歌山の熊野から大阪に出て来て縫製工場を営んでいて、教育熱心。書道は小三で四段をとったし、家庭教師もついていました。

終戦のときは十二歳、ですね。

稲田 疎開していた親父の郷里で終戦を迎え、戦後はそのまま歌山で育ちました。初めて運動部に入ったのは、旧制中学の器械体操部。砂場にあった鉄棒で「大車輪」の練習していたとき、二回転したところで先輩が背中を叩いて着地の合図をしてくれるはずがしてくれないことがあって、背中から落ちて気絶しちゃった。ケガはなかったけど辞めちゃったんです。

次は陸上部で短距離走。小さい頃にくるぶしを複雑骨折した後遺症で、走りに左右差があることに初めて気づいた。走り幅跳びや高跳びはケガをしたほうの足で踏み切るとよく跳べて、県大会で優勝

したことも。三年で新制中学になると、今度は野球部に。背が高い方でピッチャーをやりましたが、対抗試合で、一イニングで打者二順。みっともなく辞めました。

ずっと続いているのは登山です。高校三年生のとき、山が好きで先生と囲碁を通じて仲良しに。先生が作った山岳部で初めて北アルプス・槍ヶ岳に登って、山の楽しさを覚えました。早稲田大学に進学して入ったのが山岳部と、早稲田大学グリークラブです。

ポニージャックスと同時代？

稲田 ポニージャックスの前身、「ゴール東京」という男性コーラスグループで活動していました。ポニーのバスパート・玉田元康は同期です。二年のときに男性カルテットのセカンドテナーに抜擢されて、米軍キャンプのクラブで英語歌を歌いました。英語は得意だったからMC(司会)のようなこともしていましたよ。トラックに乗せられて、ひと晩に何か所かのキャンプを巡ります。高校のとき合唱部にも入っていたけれど譜面は読めなかったから、ピアノも習いました。

音楽に英語に、多才ですね。

稲田 旧制中学時代の英語の先生がハーバード大学出身でアメリカ英語が流暢。僕のことを気に入ってくれて、自宅で娘さんのオルガンに合わせて英語歌を歌ったり、教会で歌ったりしていました。中三のとき戦後初の衆議院選挙があり、米軍の将校が投票場に視察に来るというので通訳に選ばれたり、英語の弁論大会で準優勝して大阪のアメリカンスクールに国内留学したこともあり。英語に自信がついて、大学は英文科に。NHK時代も外国人のインタビューによく駆り出されました。退職してから七十三歳のときに国際放送局から声がかかり、中近東・アジア向けのラジオニュースを十二年間担当しました。

NHKに就職したのは？

稲田 アナウンサーになりたかったんです。「声がいい」と言われていたのですね。音声テストは通ったけれど、最終の実況テストで落ちました。それで、放送記者として採用されたんです。

事件や活動の現場取材して情報を集め、ニュース原稿を書く。時には現場から伝えることも。緊張感のある仕事ですよ。

稲田 いろいろなお仕事がありました。和歌山時代、高野山を取材したとき、奥の院の先にある戦国武将の墓群で偶然、織田信長の墓を発見。信長は高野聖を大勢安土で処刑しているから、絶対に高野山には墓はないと言われていたので、大特ダネでした。千葉のときはちょうど成田国際空港の闘争時代で、現地の記者クラブに駐在。反対同盟の代表だったT牧師のことを、運動の良し悪しを超えて人間として大好きに。自然と現場からの中継で、「とTさんはおっしゃっていました」と、敬語を使ってしまうたんです。反対派に敬語を使うとは！と抗議の電話が殺到。転勤が多かったけれど、記者生活はおもしろかったですよ。

単身赴任もありました？

稲田 八年間です。最初に赴任した大阪で結婚して息子が生まれ、広島と宇都宮は息子が受験期だったので単身赴任でした。ただ最後



日光白根山で奥様と。1986年

の一年は、息子が独立したこともあり女房が押し付けてきた。休日は栃木や群馬の山と一緒に登りました。千葉に戻ってきたからも週末登山を楽しんでいたら、あるとき自転車でのケガをきっかけに、妻に難病が発覚。出血しやすく血が止まりにくくなる血小板減少性紫斑病です。

最初の頃は、通院しながら登山もしていたくらいなんです。帯状疱疹をきっかけに急速に体力が落ちて寝たきりに近い状態に。介護のため六十歳でNHKを退職しました。退職三日後に近くにできたスポーツクラブに入り、水泳を始めました。至近だから介護に支

障がないし、体を動かさないと僕もダメになっちゃうと思ったんです。

水泳の経験は？

稲田 全くありません。コーチが優秀な人でどんどん速く泳げるようになってマスタース水泳大会に出るようになりました。六十七歳のときには、五十m自由形六十五歳以上のカテゴリーで世界記録まであと〇・三秒に迫るまでに。六十三歳のときは、水泳仲間と興味本位で出たアクアスロン(スイム一・五km、ラン十km)の大会で完走。最高齢だったので高齢者特別賞をくださり、出るのが楽しみなって、記録も年々上がりました。

スイミングにランが加わって、自転車に乗るようになったのは？

稲田 アクアスロンの大会で見かけるようになっていた、トライアスロン選手のロードバイクがカッコよくてね。乗ってみたくなくて六十九歳のときに自転車を買った。七十七歳のときに初めてトライアスロン大会のオリンピックデスタンス(スイム一・五km、バイク四十km、ラン十km)に出た

ら、完走できてしまった。

その頃女房は入退院を繰り返すようになっていて、病院に完走の報告に行きました。泳いでいることしか言っていないかったです。「どうせそんなことだろう」と思っていたわ」と笑いながら、「私はずきないから、私の分もがんばって」と喜んでくれた。ホッとしたり、めっちゃくちゃうれしかったです。その三か月後に亡くなりました。

「自分の分まで」とは、これ以上の励ましはありませんか。

稲田 息子に言わせると、女房が亡くなってしばらくはときどき独り言を言ったりして様子がおかしかつたらしい。一人暮らだし、トライアスロンをやるしかないと思っただけ練習に集中することにしました。

「人のために走る」と、

価値観が百八十度転換

練習はどのようになっ

稲田 最初は自己流でした。茨城や千葉で開かれていた大会に出る

ようになり、三年目からミドルデスタンス(スイム一・九km、バイク九十km、ラン二十一km)に出場すると二年連続年代別で優勝。これならロングデスタンスもいけるかなと思いついて、長崎・五島で行われた大会にエントリーしました。

ロングデスタンスには、いわゆるアイアンマンレースも含まれるのですか。ミドルデスタンスのおよそ倍で全長約二百二十六km!

稲田 決して甘く見ていたわけではないんですが、最後のランの半分でタイムアップ。がっかりしてうなだれている僕を見て駆け寄ってきた大会役員が、「自己流で練習しても結果は同じですよ。オリンピックも所属している稲毛インナーで教えてもらったら?」と。悩んだ末、七十六歳で門を叩きました。

プロアスリートと一緒に練習はいかがでしたか?

稲田 彼らは真剣そのもので、目標に向かってひたむきに頑張る姿に感動しました。間近でフォーム



2015年、ハワイで行われたアイアンマン世界選手権。ゴール手前で転倒しても立ち上がる姿に観客の声援は鳴りやまなかった

を見て効率のいい走りができるようになったし、質問すると真摯に答えてくれる。周回コースでのバイクの練習は、オリンピックも一緒に一斉スタートして同じ距離を走る。「稲田さんついてきて」と、僕を抜き去るたびに声をかけてくれるのは上田藍選手。すごくうれしいし、力がわいてきます。

次第に結果が出るようになった。

稲田 七十七歳のとき、再び長崎・五島で行われたアイアンマンに出ようとしたら急に中止に。その代替えとして開催されたミドルデスタンスの大会で優勝してフロリダでの世界選手権の出場権利がとれ、二位になりました。その翌年七十八歳のとき、



2016年「アイ
マ権最高ネを
ン手走ギ記録
選完界記。84歳
立。84歳

韓国・済州島で行われたアイアンマンの予選大会で初めて完走し、アイアンマンの世界選手権の出場権を得ました。

絶対優勝の触れ込みでハワイに乗り込んだのに、スイムの折り返し地点で過呼吸になりドクターストップがかかって失格。スタートまでの二時間、時間つぶしに食べ過ぎてしまったのが原因です。リベンジを誓う僕にコーチを買って出てくれる人が現れ、練習も本番も付き添ってくれた。タイ・ブレットでの予選を経て出場した世界選手権は八十歳代のクラスで、十五時間三十八分二十五秒という大会記録で優勝しました。このコーチは今も付いてきてくれます。いい出会いがあって、非常に恵まれた環境で練習ができています。

心に残る大会は？

稲田 二〇一五年、八十三歳のときハワイで行われた世界選手権です。ゴールタイムは十六時間五十分五秒。五秒遅れて完走が認められなかった。この年に限って制限時間が十分短縮されていたんです。意識朦朧でふらふらになりながら花道に入り、あと五十mのところまで転んで、ゴール直前でまた転んで、それでも立ち上がってゴールを目指す姿が世界中のメディアに取り上げられ、ものすごい数の激励がSNSで寄せられました。

誰にも迷惑をかけず自分のためにやるものだったトライアスロンが、応援してくれる人の期待に応えるためにやるものへと百八十度意識が変わりました。「何が何でも」という気持ちで臨んだ翌年の大会は、完走優勝することができました。

より大きい力を出す

筋肉の使い方を考える

孤独な闘いが続くトライアスロンの魅力は？

稲田 やれることがうれしいし、やりきったときの達成感はこのうえない喜びです。くじけそうになると応援してくれる人たちの顔が浮かびます。同時中継で今見られているだろうなと思うと、声援の声まで聞こえる気がする。辛いからといって止めることなんてできません。

本番はものすごく苦しいけれど、練習は楽しいですよ。少ない力でより大きな推進力を出す筋肉の使い方を考えてやってみる。姿勢や脚の出し方、股関節の動かし方など、ほかの競技の選手の動きもとても参考になります。うまくいくとうれしくて、走りながら「やったー！」って叫んじゃうときがある。「明日もやってみよう」という気持ちになります。

意欲をもって工夫する。老化と付き合うヒントになりそうです。

稲田 普段使っていない筋肉を使うといいですよ。僕は骨折の後遺症で骨盤が前後左右にゆがんでいるので、筋トレは弱い方を強化しながら左右のバランスがよくなるように意識してやります。骨密度

をキープするために、ドシドシと骨に刺激を与えるようにして歩いたりも。握力も腕力も同様です。物をつかむときは力を入れてギョツと握ったり、買い物袋を腕にぶら下げるときは腕の筋肉に負荷をかけるようにしたり。腕を開くように持つと肩甲骨にも効きます。負荷を強くしたり回数を多くするよりも、ちよつとの工夫を続けてみると結構効果があります。

やってみます！ 今後のご予定は？

稲田 来年六月に世界選手権(ミドルディスタンス)の予選があります。百名山でまだ制覇していない二十八の山や、女房との思い出の山も登りたい。八年前までやってきたコール東京OBコーラスの公演も再開したい。

まさかこんなに長い間トライアスロンを続けるとは思いませんでした。楽しみは必ず見つかるもの、やってみることが大事ですね。若い選手とたわいもない話をして笑い合うのがほんとうに楽しい。動けば新たな出会いも待っています。