

この街に
この人あり

体操で健康な 家庭作りを

今回は、荻窪1丁目にある「ゆうゆう西田館」で週1回体操教室を開いておられる和田房子さんに、高齢者と体操、スポーツに関してのお話を伺いました。ご主人の和田浩さん（マスタース競歩世界記録保持者）も一緒に、インタビューに応じてくださいました。



和田房子さん、浩さん

どのような経緯で体操に関心をもたれたのですか？

子どもの頃は体が弱く、両親が配慮してくれて、吉祥寺にある藤村女子高等学校で学びました。日本の女子体育の基を作られた創立者の藤村トヨ先生の、その精神に感動しました。健康な家庭作りをモットーにしています。

体操教室は、どのような内容ですか？

現在は高齢者向きにアレンジした健康体操を「ゆうゆう西田館」で日曜日に教えています。筋肉トレーニングを含む指導をしています。

ご主人と一緒に競歩もやっちらっしゃるのですか？

浩さん 私は、子どもの頃虚弱体質でした。25歳で結婚した後も、結核にかかり体力がなく、子ども並みの体力と言われました。スポーツジムに入って、体力がつくようになりました。マラソンから競歩に転向して、今年、マスタース競歩の50kmの部で世界最高記録をとりました。

房子さん 競歩は、主人に対するお付き合いのようなものです。単なるウォーキングではなく、健康により効果があるインターバル^{*}速歩がもっと普及されることが願いです。



※速いスピードで歩いた後、普通のスピードで歩くことを繰り返す方法。



連絡先：ゆうゆう西田館 ストレッチ教室 和田

取材後記…ご夫婦揃って姿勢がよく、仲良く揃って同じことをやっている姿は、とても輝いて見えました。