

みや ひでかず

宮 秀多さんのご紹介



宮さんは、昭和13年4月生まれの現在満82歳です。

学生の際は軟式野球をされていたそうで、昔から体を動かすことが好きだったそうです。社会人になられてからも会社のクラブチームで走っていらっやいました。

傘寿(80歳)を機に大阪陸上競技協会・日本陸上競技連盟に登録されました。

マスターズ男子A 100m 決勝(13組) 競

組	順位	選手名	所属	タイム
【1組】 (+0.4 m)	1	宮 秀多	大阪・M80	16.92
	2	尾花 隆	大阪・M80	17.11
	3	山本 武	京都・M80	18.32
	4	山本 博	大阪・M80	18.84
	5	久保 善治	大阪・M80	18.91
	6	山口 次雄	大阪・M80	18.93
	7	松岡 利隆	大阪・M80	19.42
	8	熊木 利隆	大阪・M80	20.38
【2組】 (+1.3 m)	1	村岡 真次	奈良・M70	14.22
	2	中村 進	大阪・M70	14.33
	3	生 71	大阪・M70	14.38

昨年、令和になった日の「第33回大阪マスターズ陸上競技選手権大会」に81歳で出場。

見事にM80(80~85歳の部)で第1位になりました。



タイムは**16秒92**。若者でもこんなに速くは、なかなか走られないタイムです。素晴らしいですね。

40歳頃からは市民マラソンの大会にも毎年出場されていたそうです。



日々のトレーニングは、朝起きたら約1時間、腹筋・腕立て・スクワットをそれぞれご自身の年齢より多くすること。

その後にジョギングとダッシュをすること。だそうです。今の御年齢なら83回以上…。恐れ入ります！！

これが元気で早く走られる秘訣なのですね(..)φメモメモ



昨年、最愛の奥様を亡くされました。お寂しいでしょうが、これからも走ることを生き甲斐に、楽しんで記録を伸ばしていただきたいと思います。次の大会でのご活躍も楽しみです。

私たちも生き生きと日々を送られている宮さんを目標に年齢を重ねられたら素敵だなと思います。