

# FOCUS Vol.12

長洲町でキラリ輝く人たち

「目標に向かって努力することが生きる活力」  
80歳を超えてもなお、走り続ける現役アスリート

ふく やま ひさ お  
**福山 尚雄**さん (81歳 今町)



数々の大会で優勝し、授与された金メダルの品々。  
その一つ一つが福山さんの努力の結晶だ。

「陸上があるから今の自分があります」。そう話す福山尚雄さん(今町)。81歳を迎えた今でも陸上競技に携わり、過去30年間出場している中高年の陸上大会「マスターズ陸上大会」に向けて調整を行う姿が今年もあった。

福山さんが陸上と出会ったのは九州学院中学校のとき。入学後、陸上部に入部し、九州学院高校卒業まで陸上生活を送った。21歳のときに旧国鉄(現JR)に入社。同社の陸上部に所属した。「とにかく体を動かすことが好きでしたね」と当時を振り返る。しかし、年齢とともに陸上大会から遠ざかってしまい、出場することは少なくなっていた。

そんな福山さんがマスターズ陸上大会と出会ったのは50歳のとき。陸上仲間と年齢別の大会があるからやってみないかと誘われたのがきっかけだった。「やらないという選択肢はありませんでした」ときっぱり。同大会は年齢別の大会

で、男性は30歳、女性は25歳から何歳でも出場できる。福山さんは51歳のときに初出場、53歳のときにはハードルを主に出場し続け、65歳のときに年齢別で1位になり、そこから3連覇を飾った。70歳からは80Mハードルに専念。80歳になるまで実に全国大会優勝は8回を数えた。「マスターズ陸上大会優勝が毎年の目標。目標があればそれに向かって頑張ることが出来ます。目標があれば年齢なんか関係ありません」。

運動をするために、健康にも人一倍気を使う福山さん。「毎日、朝のストレッチは欠かせません。食事野菜を皿いっぱい摂って、朝ご飯は2杯食べています。夜もできるだけ早く寝るようにしています」食事、運動、睡眠、規則正しい生活が今の福山さんの身体を作っている。健康で長生きして好きな陸上を続けることが夢。これからも現役アスリートの夢は続いていく。

「目標に年齢は関係ありません。  
目標があるから人は頑張ることができると思っています」

