

渡辺 正男さん

年齢：80歳
 所属：①富士スポーツ少年団
 ②富里剣友会
 (市スポーツ協会剣道専門部)
 資格：剣道錬士七段、スポーツ少年団認定員



市では、令和4年10月8日に「とみさと元気なまち宣言」をしました。そこで、市内で元気でいきいきと活躍されている渡辺さんに、インタビューさせていただきました。

渡辺さんは、今年5月に剣道七段を取得されて、現在も剣道を青少年にご指導されています。剣道への想いや元気の秘訣を中心に教えていただきました。

とみさと元気なまち宣言とは…

豊かな美しい自然に包まれた富里市で、元気でいきいきと暮らし続けることが富里市の願いです。市制20周年を契機に、心をひとつにして「躍動するとみさと」をつくるために、富里市を「元気なまち」とすることを令和4年10月8日に宣言しました。

剣道の魅力は？

剣道をはじめたきっかけは、小学校6年生の時に近所の方に誘われたのがきっかけです。大人になってからは仕事が忙しく、剣道ができない時期もありましたが、「定年後、何をやるか?」と思った時に頭をよぎったのが剣道でした。剣道の魅力は奥が深いところです。どんなに稽古をしても思い通りに打突ることができない難しさや、相手と剣を交えることで自分と向き合うことができること。そして何と言っても、子どもから私の年齢まで様々な剣士と一緒に稽古できることが剣道の魅力だと思います。

元気・健康の秘訣は？

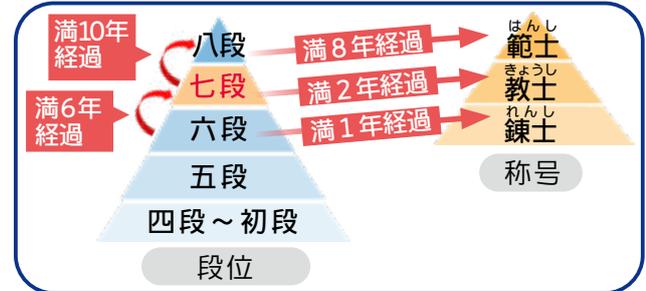
- ①日頃の散歩
日にち、時間、散歩ルートを決めずに歩いています。一度散歩に出ると、一時間以上は歩きます。道を決めずに歩くことで、富里市の様々な場所を知る楽しさもあります。道を知ろうと先に進みすぎてしまい、帰り道の長さに途方に暮れることもあります。(笑)
- ②3食必ず食べる、バランスの良い食事
毎食手作りをしています。肉と野菜を取り入れ、バランスの良い食事をするように意識しています。朝は味噌汁を必ず飲んで、卵か納豆も必ず取り入れる様にしています。
- ③睡眠
平均で7~8時間睡眠を取っています。良く運動をした日など疲れているときは、少し多めに睡眠を取ることもあります。
- ④月1回成田山、年1回筑波山へ
成田山へ月に1回行って、階段や坂道を歩いたり、公園を散歩しているのも健康の秘訣かもしれません。また、年に1回筑波山に登ります(登り約90分)。年々疲れや体力の衰えを感じますが、同じ時間で登れると、今年も大丈夫だなと安心感を得られます。
- ⑤楽しみをもつこと
剣道があるから元気で、元気だから剣道ができているのでしょう。自分で楽しみを探して、好きなことをすることが健康でいられる秘訣だと思います。

青少年への指導で苦労したことは？

小学生を対象とした剣道の指導では、私が初めて竹刀を握ったときは時代も変わり、苦労することもあります。まず、あいさつや礼法、基本的な足の運びなどの指導をするのですが、なかなかうまく伝わらないときがあります。そんな時は子どもたちに伝わりやすい言葉を選ぶのですが、「うまく伝わったかな?ほかに違う言葉や方法はなかったかな?」と反省することもあります。また、最近では、少子化の影響もあり、団員を集めるのにも苦労しています。

七段に昇段した感想と今後の目標は？

七段の昇段試験は初めてのチャレンジでしたが、皆さんのおかげで今年の5月に七段を取得することができました。コロナ禍のため、以前のように稽古することができず、審査前は「落ちてしまったら申し訳ない」とか、色々なことが頭の中をよぎり不安もありました。しかし、限られた稽古の中で、先生方に御指導をいただき、仲間たちに支えられながら当日を迎え「やるしかない!」という気持ちで審査に挑み、どうにか合格することができました。その審査会の帰りに、家族が駅の改札口で笑顔と拍手で出迎えてくれて、お祝いをしてくれました。家族と一緒に喜んでくれたことで合格を実感でき、審査が終わった安堵感と幸せな気持ちに浸れたその時のことを昨日のように思い出します。今後の目標は、2年後に受審することができる教士の称号を取得すること、生涯剣道を続けて行くことです。



市民のみなさんへメッセージを♪

元気でいられることが一番の幸せです。元気でいるためには規則正しい生活をして、楽しみや喜びを見つけることが大切だと思います。富里市は自然環境に恵まれているので、散歩をして季節の移ろいや気候の変化など、小さな喜びを見つけて楽しむのもおすすめです。