



1 毎日欠かさないストレッチ。「体を柔らかく保つことで怪我がしにくくなる」と西村さん
2 栄養管理のため、食事の記録を毎日つけている
3 九州大会の賞状とメダル

「最近では、年齢とともに体力が落ちてきているのを感じている。その低下を少しでも緩やかにしたい。そして、100歳になっても元気に歩いて世界新記録を出したい。」
西村さんの競歩生活はまだまだ続く。一歩一歩確実に、「世界の頂点」を目指して。

こばやし霧島連山絶景ウォークで参加者と交流。「人と人とのつながりがなにより大切」と話す



7月12日の九州マスターズ陸上競技選手権・宮崎大会、10月18日の宮崎マスターズ陸上競技選手権大会の、75歳以上女子3000m競歩で立て続けに日本新記録を樹立

西村延代さん、75歳。7月12日の九州マスターズ陸上競技選手権・宮崎大会、10月18日の宮崎マスターズ陸上競技選手権大会の、75歳以上女子3000m競歩で立て続けに日本新記録を樹立

西村延代さんが競歩を始めたのは43歳のとき。きっかけは、平成5年に宮崎で開催された世界ベテランズ陸上競技選手権大会。夫・満征さんが、出場したのを見て「歩くなら私にもできるかも」と思いは軽い気持ちで始めた。満征さんは20代のころ、実業団の選手として活躍していた。そんな満征さんに

陸上競技の中で、最も過酷だといわれるスポーツ「競歩」。フォームに関するルールが厳しく、ゴールできかない人が多発する。そんな競技で、フォームの美しさを全国の選手から認められている人がいる。

西村さんが競歩を始めたのは43歳のとき。きっかけは、平成5年に宮崎で開催された世界ベテランズ陸上競技選手権大会。夫・満征さんが、出場したのを見て「歩くなら私にもできるかも」と思いは軽い気持ちで始めた。満征さんは20代のころ、実業団の選手として活躍していた。そんな満征さんに

基本のフォームを教わり、西村さんは成長していった。大会に出ると「ナイスフォーム」と応援席から声が聞こえるほどに。しかし壁にぶつかると、フォームは完璧になつたがスピードがなかなか上がらなかつた。そこで、全国各地で行われる大会に出場。トップの選手らと交流し、歩き方や練習方法を学んだ。「人とのつながりをもつことで成長できる」。学んだことを練習の中に取り入れ歩き続けた。

その成果が出たのは、平成11年に熊本で開催された全国大会。「それまで目標にしていた選手に初めて勝てたんです。競歩をやっていて良かったと心から思いました」。この大会で初めて日本一になった。

100歳になっても 元気に歩いていた そしていつか世界記録を

競歩 75歳以上女子 3000m 競歩
日本新記録を樹立

西村 延代 さん