



津山の人・物・技術
など、明日誰かに自慢
したくなる津山のいい
ところを紹介します

35
つやまじまん

ええとこ
いっぱい

津山 自慢

世界マスターズ水泳選手権2023九州大会 2種目でメダルを獲得

土井 美智江さん（大谷）

60歳からマスターズ水泳に挑戦し、平成21年までに世界新記録を4度更新。しばらく水泳を離れていたが、令和3年に練習を再開。8月の世界マスターズ水泳選手権で、80～84歳区分バタフライで1位、自由形で3位に入賞。80歳。

水泳との出会い

小・中学生のころは学校にプールがなく、夏休みに友だちと吉井川へ水遊びに行くなどして、水との触れ合いを楽しんでいました。クロールやバタフライなどの正しい泳ぎ方を教わったのは、高校生になってからです。高校では水泳部で練習を重ね、インターハイや国体に出場することができました。高校教諭として働き始めてからは、水泳部の顧問として生徒たちを指導していました。

退職後、以前から興味があったマスターズ水泳の大会への挑戦を始めました。ある大会で思いがけず良い記録が出て、スポーツクラブのコーチに声を掛けられ、週2回、岡山市で練習するようになりました。一緒に大会に出場する仲間も増え、現地でおいしいものを食べるなど楽しみながら、気負わずに泳げたことが、その後の世界記録の更新につながったのだと思います。

手術からの再挑戦

夫の介護のため、平成21年ごろから水泳を離れていました。約13年の介護生活を終えた時、右ひざ関節の変形が進んでおり、人工関節を入れる手術を受けました。事

前に医師から筋力が落ちると聞いていて、左足に比べすっかり細くなった右足に不安を覚えました。手術したからには自分の足で歩き続けたいと、退院後すぐにプールでリハビリを始めました。さらに体力を付けるため、山登りも取り入れ、久米市民プールレインボー（中北下）での週2回のレッスンなどを組み合わせ、昨年から再び大会に出場するようになりました。

今年の世界マスターズ水泳選手権が日本で開催されると知り、さらに練習に励みました。まさか1位になれると思っておらず、驚きました。マスターズ出場20年目、80歳という節目で良い記録が出せてとてもうれしいです。

健康のために続けたい

水泳は全身を使い、体への負担も少なく、健康づくりにとても良いと感じています。マスターズの大会には、わたしより高齢の選手も出場しています。今後健康のために、無理はせず、マイペースで続けていきたいです。

また、水泳は何歳からでも始めることができます。たくさんの方が気軽にプールを使い、元気に過ごせるようになってほしいです。

つぶき やき 編集室

津山自慢で取材した土井さん。疲れが出ない範囲で泳ぐことで爽快感が得られ、体調も良いと感じるそうです。ちなみに、1日の練習で泳ぐ距離の目安は何と千メートル！中学校の水泳の授業以来、泳ぐことから長く遠ざかっていましたが、水の癒やしの効果を体感しに、泳ぎに行ってみたくまりました。(笑)

51年ぶりに津山に「NHKのど自慢」がやってきました。父が前日の予選会に出ると聞いて練習に付き合ったため生まれて初めて家族でカラオケに行きました。迎えた予選当日。約200組のパフォーマンズが披露され、結果父は本選には届きませんでした。結果父は本選には届きませんでした。結果父は本選には届きませんでした。結果父は本選には届きませんでした。

店頭にてピーナツやマスカットがずらりと並び、秋の訪れを感じます。今年もたくさんぶどうを食べました。県外の友人が遊びに来た時、津山のぶどうの安さ、おいしさに驚いていました。おいしい果物が身近にある暮らしのありがたみを実感します。生産者に感謝。これからも季節の果物を堪能します。(笑)

☎ 0868-32-2029
☎ 0868-32-2152
✉ kouhou@city.tsuayama.lg.jp

広報津山は、障害者福祉のため
生紙・植物性インキを使用し
ています。読み残った後はリサイクル（資源）にご協力ください



広報津山
電子版



津山市公式
LINE



津山市公式
インスタグラム

