



# 50歳の先生ランナー 日本記録への挑戦



うしろぐち ひろし  
**後口 洋史さん(50歳)**

2018国際ゴールドマスターズ大会 1マイル・3000m障害(M50(50歳クラス))優勝  
2015年全日本マスターズ陸上競技選手権大会 3000m障害(M45)優勝



「走ること」は、自分自身を豊かにする。  
「走ること」にこだわり、30年以上も「競技者」として、日本記録に挑戦し続ける人がいます。

## 自分への挑戦

野球少年だった後口さんが、陸上を始めたのは、高校生のとき。長距離は得意な方でしたが、「当時は普通でした。3000m障害と出会い、可能性を見出したものの、県大会で決勝に出場するのがやっとでした」と振り返ります。

しかしながら、大学生・社会人になってもブレずに、3000m障害やフルマラソンに挑戦し続けたことで、学生時代には無名だった選手が、20代後半には、フルマラソンを2時間25分で走り、45歳のときには、気づけば、マスターズ3000m障害(M45)で日本記録保持者になっていました。

「この競技はただ足が速いだけでは勝てません。ハードルや水濠を越えて進むので、より気力と精神力が試されます。逆に言うと、その強さがあれば勝てるチャンスがあります。『気合』と『根性』をモットーにしてきた自分には合っていたのだと思います」。

## 教師として、伝えたい

普段は中学校の社会の教師として働く後口さん。教師になったのは、意外にも40歳のときでした。「走ること」を通して経験した「生き方」や「生きる力」を生徒に伝えたいと話します。

3000m障害を得意とする後口さんですが、実は800mや1500m、

1万m、フルマラソンなどでも埼玉県記録を持っています。これだけの種目をこなす選手は稀のため、大会などでは「レジエンド」として、色々な選手に声をかけられ、鶴ヶ島で練習をするときも、自然とランニング仲間が集まってくるそうです。

「喜びや感動、悔しさ…、記録に挑み続けてきたからこそ味わうことができた感情があり、陸上を通して出会った仲間がかけがえのない財産です。生徒にも、自分なりに何かを『続ける』ことへの素晴らしさや難しさを経験し、人として成長してほしいと思います」。

## 走ることが「使命」

「走り続けること」が、日常生活の色々なことに「気づく」センスを高める大切な存在になっていると言います。「走ること」が今の自分を作ってくれました。体が続く限り、走り続けたい！応援してくれる家族や仲間への感謝の想いが、走り続ける原動力になっています。8月の安曇野陸上競技記録会では、1マイルで、日本記録を更新しました。次は、9月の全日本マスターズ陸上競技大会で優勝し、50代の3000m障害で日本記録を出すことが目標です」。

「走り続けてきた人」にしか到達できない高みを目指して、これからも挑戦は続きます。

## 編集後記

「災害時に対する備えを、普段から家族や身近な人と話し合い、準備し、継続すること」。これが「防災」に取り組む第1歩なのだと改めて感じました。いつやってくるかわからない「災害」。自分もまずは家庭でそれぞれの役割分担を決めるなど、話し合うことから始めたいと思います。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ  
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



およしななか  
三吉七楓ちゃん(7か月)  
“大好きなミイと一緒に！”

## 笑顔の天使



応募はこちら



まつもとけいた  
松本佳大ちゃん(7か月)  
“お食い初め。  
主役の僕はオシャレでしょ♡”