

ともに・こころ・つたえあう～男女共同参画fromむさしの

# まなこ

manako.

特集



【知る】喜び～まなここと学ぶ

● レポート 女性の再チャレンジを支援する

「学び直し」講座

NO. 2009 **73** winter

# 知る

20年度『まなこ』の年間テーマは【知る】。  
「知る」ことは生きる喜びの一つ。  
昨日よりも今日、今日よりも明日、  
もっと自分らしく輝くために、学びたい。  
73号特集は、  
【知る】喜び～まなこ学ぶ です。

## 特集

# 【知る】喜び まなこと学ぶ

学校を卒業して、大人になっても、  
人生はいつまでも学びの連続です。  
学びたいと思う時が、  
いつでもあなたのグッド・タイミング。  
教養を高める。趣味を極める。  
資格取得やキャリアアップ。  
目的や目標はさまざまでも、「もっと自分を高  
めたい」という想いが人をいきいきさせます。  
あなたの「学び」を応援します！

イラスト/きたもりちか

いろいろなことをゆっくと楽しみ  
ながらやるのがモットー。



- (財) 武蔵野スポーツ振興事業団  
「はじめようジョギング教室」  
毎年4～6月開催、募集は3月の予定
- 「武蔵野ゆるゆるトレーニング」  
(自主練習会)  
武蔵野陸上競技場  
講師 内山雅博先生  
詳細は  
<http://www.uchiyama-m.com/>

井上さんの定年後の学びの種類はマラソン以外にも多種多様。とても好奇心に充ち溢れている。そしてすばらしいのは、どれも楽しんでやっ  
ていながら、大変レベルが高い。特にマラソンでは70歳までに5回フルマ  
ラソンを完走した。

その始まりは、定年後、市のジョギング入門教室で内山雅博先生から  
歩くことの大切さを教えていただいたことだ。その後走る楽しみを覚え  
教室の若い仲間と走り、短いレースにもトライ。好きなテニスや水泳、  
登山も同時進化した。無理せずスポーツを続けることが、足腰の鍛錬に  
なる。それが42・195キロを走り切る自信につながる。

70歳を過ぎフルマラソンはもうやめると決心したものの、07年の第1  
回東京マラソンを人生最後のチャンスと思い、出場。めでたく完走した。  
「運動に限らず大切なのは続けること。見守ってくれる家族やマラソ  
ン仲間感謝。みんなと一緒に楽しくやっていたら、前に進んでいた」。

井上さんの言葉はとても深い。

取材 林 直子(文)

### ◆学んでいる人に聞く

## 大切なのは続けること

井上武夫さん(緑町)

65歳でフルマラソンに初挑戦した井上さん。  
定年後始めたマラソンで…である。  
自転車で孫を保育園へ送る日課と、  
市の高齢者総合センターでの体操が、  
基礎体力を作った。