

けんこう静岡

第135号

平成30年
(2018年)
10月1日(月)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsanet/
(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市東区下石田951 (053) 422-7800
発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社

私なりの健康長寿の秘訣とは

86歳にして現役スイマー神谷正保氏（マスタース水泳界の カリスマ的存在）と当協会石黒顧問が対談

★86歳にして今なお水泳三昧！現在、71年か
かって生涯1191試合4015レースに出
場し、金メダル（優勝）2700個を獲得中
○石黒顧問（静岡県予防医学協会） 今回は、私の
母校浜松東小学校の同級生であり、同い年にし
て今なお現役のスイマーとして世界的に活躍し
ている神谷さんをお招きして、健康長寿の秘訣
について伺いしたいと思っています。本日に久し
ぶりにお会いしましたが、大変お元氣そうですね。

●神谷氏 いや、もうすっかり黄昏てきまし
た。親父が60歳半ばの頃、今の私くらいでし
た。かなり順調に老化どころか老衰が進行
中です。「ヨイドン」のところだけは、慣れ
で記録以外は健康者並みにこなしているつも
りではありますが…。

○石黒顧問 まず初めに、神谷さんの経歴を簡
潔にご紹介したいと思っています。

母校東小学校の後に、浜松北高校（当時は浜
松第一中学校）では水泳部に所属され、その後
これまで何と国内外の競技大会1191試合
4015レースに出場し、金メダル2700個
を獲得されており、数々の日本記録254回・世界
記録25回も樹立し、まさにマスタース水泳界の
カリスマ的存在です。

現在、東京の高島平団地で一人暮らし、自炊
しながら、毎週のように水泳の試合に出場し、
まさに水泳三昧の生活を送っておられます。

○石黒顧問 まず、そもそも論なのですが、ど
うしてこんなギネス世界級の出場記録まで泳ぎ
続けているのかお聞きしたいですね。

●神谷氏 私は、子どもの頃から泳ぐことが大
好きでした。でも、水に入るとすぐに熱が出て
しまうほど体は弱かった。母校の水泳部ではマ
ネージャーをしていましたが、卒業して働き始
めてから体が丈夫になり、以来スイミングクラ
ブに通いながら日本マスタース水泳協会などが
主催する数々のレースに出場し、ずっと泳ぎ続
けてきました。その「好き」、「楽しい」、「嬉し
い」の積み重ねが今の結果になったと思います。

★生涯目標として2000試合6000レー
スに出場して、金メダル5000回（優勝）を
目指したい

○石黒顧問 最近、どんな競技大会に出場さ
れましたか。

●神谷氏 昨年夏、ハンガリーのブダペストで
開かれた「第15回世界マスタース水泳選手権」
で背泳ぎ3種目に金メダルを頂いて以来、今夏
のジャパンマスタースを目指して試合の練習は
試合に出ることと確信して、今年1月には2試
合6レース、2月には4試合13レース、3月
には2試合10レースに出場し、4月・5月には日
本短水路マスタースとして全国各地に別れて大
会が開かれ、2か月で12会場30レースに出場し
ました。種目は、自由形の25mから1500
m、背泳・個人メドレー等もそれぞれの距離を
こなしました。

ほぼ毎週の様々な試合のレースは、一種のト
レーニング効果があると確信しております。常
にその大会の出場権一杯の出場レースを心掛け
ております。

○石黒顧問 うーん、すごい。意気軒昂！
いくつになっても、自分への励みとなる目標
を持ち続けているわけですね。

現在抱えている目標をお聞かせください。

●神谷氏 以前、目標は生涯1000試合に出
場して、3000レースを泳ぎ、金メダル
2000個を頂くことでしたが、82歳の時にこ
の目標をクリアしてしまいました。

現在の記録はおっしゃっていただきましたが、
このまま泳ぎ続け16年後102歳になると2000
試合6000レース出場を達成し、うまくいけ
ば金メダル5000回を獲得できます。

★水泳は一生楽しめる生涯スポーツ

○石黒顧問 この年齢になっても気力と体力の
両方を維持し続けることは大変なこと。この
驚異的なパワーの源はなんでしょう。

●神谷氏 水泳にも、そりゃ強い筋肉はあつた
方がいいけれど、ひたすら泳ぐことが正直体に
きついです。試合が終わってプールから上がる時
には、体重が体にドーンと押し掛かり、死ぬほ
どきついと思いますが、それも一時的で、30分
もすれば普通に戻ります。練習して鍛えること
が半分と云うよりも、半分以上は慣れです。加
齢するほど、慣れることがとても大事だと思
います。

水泳には筋力を鍛え上げるよりも、ひたすら
泳ぐことが一番だと思っています。
筋力トレーニングもいいけど、一生懸命やり

すぎて身体に負荷をかけすぎて故障してしま
う恐れがあります。僕は毎日腕立て伏せを膝をつ
いて25回やっていますが、手のひらに掛かる負
荷は25kgになるので、膝をついてやることで手
にかかる体重がその半分となり、それで充分です。
水泳は一生楽しめるスポーツなので、とにかく
故障、病氣やけがなどしないで、何より健康
でいられるのが一番です。そのために、とても
大切なことはわざわざ承知して体に悪いことを
しないことだと信じています。

★2度の大病を患い、命拾い

○石黒顧問 以前お手紙をもらった時、2度の
命拾いをされたこと書いてありましたが。

●神谷氏 そうなんです。1度目は、私が21
歳（昭和28年）で虫垂炎由来の手術を受けまし
た。当時は、今と違い、虫垂炎でも大手術で命
拾い。開けて見たら、腹膜炎を併発していて、
危ないところでした。

2度目は、78歳の時、患っていた糖尿病に上
乗せして、胆管がんを発症し、胃袋の1/3、
胆管、十二指腸は全部、すい臓は半分とごっそ
り取っちゃいました。おかげで、奇跡的に糖尿
病が治りはしないが、極めて安定し、まさに九
死に一生を得ました。今でも、毎食前1日3度
のインシュリン注射は欠かせません。

○石黒顧問 精神力と同時に、水泳の基礎体力
があつたからでしょうが、それにしてもすごい
ですね。



私も、奇し
くも同じ昭和
28年に、それ
まで5年ほど
療養してきた
肺結核にピリ
オドを打つべ
く、右胸の胸
郭成形手術を
受けて、回復
の道へと辿り
ました。今は
肺活量が普通
人の半分以下
で1300ml
しかなく、やっ

と歩いている有様です。でも、毎年年末には
ベートーベンの第九を歌っていますよ。ドイツ
語の楽譜を覚え、大勢で大合唱するので、楽し
みと合わせて認知症予防にもなっていると思
います。

●神谷氏 私も、今なら認知症予防にもつな
がっているかと思いますが、これまで泳いだ記
録をレースだけでなく、練習も含めて、自由
形・バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ全種目でノ
ートを付けています。そして、種目ごとに「自己
ベストランキング1000」を作っていて、
1000位以内の記録が出れば更新していま
す。まだ1000に達していない種目もあるの
で、全種目でベスト1000を作ることも目標
です。まあ、自分だけの楽しみ方ですね。余分
なことかもしれないですが、記録はパソコンを使
わず、全部手書きなのです。

★食べたい物を食べたいように料理する、完全 自炊生活、しながら水泳を楽しむ

○石黒顧問 ところで、今、一人暮らしをされて
いますが、どんな生活をしているのでしょうか。

●神谷氏 炊事は、そう嫌いじゃありません。
食べたい物を食べたいように料理する、案外面
白いですよ。得意料理は雑炊。いろいろな食材
を刻み込んで、お相撲さんのチャンコとはこん
なものかなどと想いつつです。毎週3日はスイ
ミングスクールに通い、2日は休み、週末はほ
ぼ大会に出ています。大会の半分位は遠方で開
催されますが、交通費がかかるので、どこでも
新幹線は使わずすべて鈍行列車で行きます。
それから、手塚治虫や松本零士などの漫画も
大好きで、古本屋にもしょっちゅう出入りして
いますよ。

★人からの褒め言葉が長寿の特効薬

○石黒顧問 最後になりましたが、神谷さんな
らでは健康長寿の秘訣を教えてください。

●神谷氏 86歳ともないますと、私でも周囲の
方々が「なかなかできないことですね」「たい
したものですね」と持ち上げてくださると、
そりゃ悪い気は致しません。とても大きな励み
になっており、私にとってはまさに長生きの特
効薬ですね。

高齢者になると、出来る事が限られてきます。
その限られた出来る事ができた時、褒められる
という形で認められることは、それはそれは大
きな励みになり、さらに生きてもう一度と励む
気力に通じてきます。その上で、前述の「わざ
わざ承知して体に悪いことはしない。」に尽き
ます。ついウツカリ位は仕方ないことです。



石黒 満（いしぐろ みつる）

浜松市生まれ。浜松市立東小学校卒、静岡県立浜松西
高校を肺結核により中退。療養後、臨床検査技師免許を
取得。現在85歳。
当協会の起源「静岡県寄生虫予防協会」が昭和34年に
発足した時からの職員。



神谷 正保氏（かみや まさやす）

岐阜県生まれ。浜松市育ち。浜松市立東小学校卒、静
岡県立浜松北高校卒。現在86歳。東京都在住。
中学・高校通算5年間、好きな水泳部に習り付いて、
自称浜松北高校水泳部卒。水泳部員としての毎日が中高
時代のすべてと回想中。

*写真の金・銀メダルは「第35回ジャパンマスタース」で獲得したもの

【対談日 平成30年8月21日】

* マスタース水泳とは、競泳などの競技を通して、理念である「健康・友情・相互理解・競技」の実現を目的としたものである。水泳競技は、日本では18歳から参加が認められ、年齢区分（5歳）ごとに競技が行われる。（一社）日本マスタース水泳協会が主催する日本マスタース水泳選手権大会やマスタース水泳短水路大会など全国各地で様々な競技会が開催されている。また、国際水泳連盟が主催する「世界マスタース水泳選手権」は2年に1回開催される。