

レジェンドと呼ばれて

最高齢でエアロビック挑戦

磯貝 亘さん（70歳・豊里町）

アップテンポの曲に合わせて軽快にステップしたり、両脚を広げてジャンプしたり。全身を躍動させてエアロビックを披露する姿は、とても70歳に見えません。

69歳で全国大会の表彰台に

エアロビックスタンズからスポーツに進化したエアロビック競技。1分20秒の演技時間に7m四方の

エリアで繰り広げる技の難易度や芸術性を競う採点競技です。

昨年、エアロビックの大会としては国内最大の全日本総合選手権大会（スズキジャパンカップ）に最高齢の69歳でチャレンジ。20歳以上も若い選手が参加するシニア3（45歳以上）の男子シングルで見事3位に入り、友人や家族を驚かせました。

定年を機に大会デビュー

出会いは自宅近くにオープンしたスポーツジムでした。「体力づくりと気分転換に」と40歳頃から通い、しばらくしてエアロビックの存在を知りました。

高校で3年間、部活の体操で汗を流した磯貝さん。「エアロビックと比べて競技性が高く、何か体操チックやなあ」と興味を持ったそうです。

仕事が終わるとスポーツジムで筋力トレーニング（筋トレ）などに励み、59歳から元全日本チャンピオンのコーチが指導する競技スクールへ。本格的に演技の練習を始め、定年退職した翌年、ジャパンカップの大阪大会でデビューしました。

毎日の練習で体力維持

年齢を重ねると、体力や筋力の維持が大変です。「練習を怠るとすぐに体が硬くなります。体重が増えると体の切れもなくなり、毎日の運動は欠かせません」。



ジャンプの練習をする磯貝さん

一日は朝のストレッチと筋トレで始まります。昼はスポーツジムの器具を使って持久力を養い、所属するクラブチームの練習会で演技に磨きをかけます。

コロナ禍でジムなどが利用できなかった期間は淀川の河川敷を走り、「体重や練習量を毎日記録して見える化」することで73kgのベスト体重維持に努めてきました。

目標を持ち日々チャレンジ

5度目となった今年のジャパンカップは当日の直前練習で足に痛みを感じ、大事をとって棄権しましたが、クラブコーチの沢野弘司さんは「若い人と同じ練習メニューをこなし、私たちは『スーパージョーさん』と呼んでいます」と称賛。本人も「目標を持って日々を過ごせることがうれしい」と話し、チャレンジはまだ続きます。

