

「100歳までフルマラソンを走り続けたい」 鉄人 有田市 上野山馨さん(93歳)

ウルトラマラソン10回、フルマラソン50回以上完走
2018日本陸連公認最高齢フルマラソン完走者



上野山さん

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳を超え、超高齢社会の到来が叫ばれている。国民の28%を65歳以上が占め、100歳以上の長寿者は2050年頃に50万人を超え、いま10歳の子どもの半数は107歳まで生きられるという試算もある。そんな時代を見据え100歳までフルマラソン出場を目指す鉄人が私たちが身近にいる。

若い時若きも巻き込んだマラソンチームが続けている。42・195kmを走るフルマラソン1回、この人についていけば必ず私も完走できると信頼と憧れの有名人が有田市の上野山馨さんだ。新年いつまでも健康でエネルギーに溢れた上野山さんにあやかりたいと訪ねた。

ある声と言葉から生き残る強いイメージが伝わってくる。42・195kmを走るフルマラソン1回、この人についていけば必ず私も完走できると信頼と憧れの有名人が有田市の上野山馨さんだ。新年いつまでも健康でエネルギーに溢れた上野山さんにあやかりたいと訪ねた。

上野山さんは現役時代には薬剤師として健康福徳面で活躍。30代は北アルプス、中央アルプス、南アルプス等、3000級の峻険の山を次々に登山して体力は鍛えられていたが、マラソンは45歳のとき、マーシャに費やす時間をランニングに置き換え走り始める。1975年に日赤病院の内藤院長が「和歌山走る」を設立、上野山さんも参加した。57歳で定年を迎える前にランニングに没頭し、ハーフマラソンに出場、60歳からフルマラソンに挑戦。神戸、福知山、東京、富山マラソンで初の年代別1位を獲得し、81歳マラソンのタイムは3時間50分だった。

63歳でウルトラマラソンに初挑戦。北海道のサロマ湖100kmウルトラマラソンを12時間の最高齢フルマラソンランナーは91歳の上野山さんで16年11月の神戸マラソンを6時間34分36秒で完走。17年4月18日、3月に92歳となった上野山さんが鹿児島県のヨロマラソン7時間16分41秒で完走し、いづれも最高齢者全日本マラソンキングの1位となった。昨年10月28日には静岡県の一木マラソンに出走し、93歳で完走して今年4月に発表されるランキング1位も決定している。



フルマラソンを走る上野山さん

新年北海道マラソンに出場 みかんの収穫もトレーニング

新年のスタートは3日に和歌山走ろう会の「2019年新春走友つどう会」大会で、紀三井寺公園陸上競技場周辺コースで行われ、実走と申告の2部門に出場するほか、2月10日にマッゲン有田球場を会場の「第11回」に出場する。

2019年北海道マラソンにも参加する。国内のフルマラソンの申し込みは4月から始まり、年内の出場計画を立てるという。

フルマラソンの出場が決まったら、3月10日から5月、10kmと30kmの距離を調整しながら自走車のかこにナナや水を積み並走し「てくれた」と思い出さず。帰宅してシャワーを浴び、食事と洗濯が日課で雨の日は雨脚に1・5kmの重りをつけて左右6000回の夜の間帯で有田大橋から田口まで往復20kmを毎日走り、大会が近づくと30kmに伸ばしていき、その途中、決まってお立ち寄りなのが、15年前に死別した奥さんの墓参りは欠かさず「生前は毎朝2時から自走車のかこにナナや水を積み並走し「てくれた」と思い出さず。帰宅してシャワーを浴び、食事と洗濯が日課で雨の日は雨脚に1・5kmの重りをつけて左右6000回の夜の間帯で有田大橋から田口まで往復20kmを毎日走り、大会が近づくと30kmに伸ばしていき、その途中、決まってお立ち寄りなのが、15年前に死別した奥さんの墓参りは欠かさず「生前は毎朝2時から自走車のかこに

主治医が3年間太鼓判 時間制限が課題

75歳を過ぎた頃から遅らせることはできずとも競い合っている。病状は別で3カ月走っていた仲間が筋力に1度、主治医の先生に健康診断を受けているが、どこも悪くない。老化の流れに逆らうはあり、少なくとど、日々走っている。もう3年は走り続けたい、そのスピードを遅らせる、制限時間が大きな課題。



有田川の堤防が上野山さんの練習ロード



マラソン界ではスター的存在の上野山さんと並走する女性も多い

お正月は有田みかんで家族だんらん

有田市職員ツーン紀州御坊事務所認定みかんなどPR

昨年の年末に有田市経済建設部産業振興課のPRと推進係の銭谷翔さんと秘書の山田那江さんが有田市のPRに「ツーン紀州御坊事務所を訪れ、有田市原産地呼称管理委員会が認定した「有田QUALITY Y(クオリティ)」(クオリティ)の温州みかんをアピールした。

有田QUALITY Yとは有田市の特産品、特に有田みかんブランドの高品質なものだけに表示が許されたマークで、公的部門が認定・管理することで、消費者に安心と信頼を与え、付加価値を高めていくのが特製ボール箱で出荷される。

鑑塚俊彦・官能審査委員長による有田みかん官能審査は昨年5月開かれ、12園地、5銘柄の認定みかんが誕生した。銭谷さんは「最低糖度が12度以上で、ただ甘いだけではなくコクがあり、うま味が凝縮された日本の温州みかんのトップクラスです。」と。

お正月は家族のみんなの場で有田みかんを食べてほしいです。みなさん笑顔になるはずとPR。市認定みかんはふるさと納税の返礼品や栽培農家で販売され好評。

また、有田みかんのPRイベント「エル・アリア・スイートコンテスタ」は、2020年のスイートコンテスタの最優秀作品が全て商品化され、ぜひ「美味さ、おいしさ、山田さん、レビ・マルカ、クスギン洋菓子店(有田市)」「キーハウスカクポート(有田川町)」「カンパニニユミツムラ(湯浅町)で取り扱っています。

そのほか、あらだみかん海道マラソンの2月10日(日)の当日同時開催「ARIMETTING」の自走車イベントも開催。参加無料、申し込み不要で当日手ぶらで参加できる。試乗イベントです。マラソンも自走車も有田の絶景コースを走りまわるとPRをいっしょにして帰られる。

有田みかんとPRする市職員
銭谷さんと山田さん

有田市民生活 有田市民生活 TEL:0737-214044 FAX:0737-214052

自由民主党 有田支部 代表理事 三木 眞 澄 TEL:0737-516641

農事組合法人 吉備農産物販売 有田郡有田川町 有田川町 TEL:0737-516641

窓 玄関 水廻り リフォーム LIXIL PC マドリエ 有田-ヨ-住器(株) 有田川町水尻国連路 TEL:0737-52-6060

みなで地域を活性化させよう 津本良一 有田川町中井原189-1 セルティアかなや102号 TEL:0737-32-2188

あけまして おめでとうございます いざいませす

し尿・浄化槽清掃 有限会社 武田清掃 代表取締役 武田 誠一 TEL:0737-333391 FAX:0737-333391

各種清涼飲料水卸販売 南元食品工業所 有田市糸我町三番 TEL:0737-816007

有限会社 出水運送 代表取締役 出水 敏夫 大型運転手募集 詳細は電話で 有田郡有田川町徳田547-1 TEL:0737-52-3745 FAX:0737-52-7763 携帯 090-5055-5722

FURUKATSU ALL AROUND RECYCLER 環境を守る事=未来を育てる事と私達は考えます。産業廃棄物収集運搬・中間処理業 製紙原料・製鉄原料 株式会社古勝 古勝工場 和歌山県有田郡有田町大橋 TEL:0737-52-2992 FAX:0737-52-1188

800年の歴史を誇る国指定文化財 明恵上人遺跡 天台宗 星尾山 神光寺 住職 木村正圓 有田市星尾700 TEL:0737-88-6305 FAX:0737-88-6695 http://www.5c.biglobe.ne.jp/~jinkouji/

あけまして おめでとうございます 誕生日の2か月前から予約できます。笑顔であなたをお待ちしています。公安委員会 指定 有田自動車学校 TEL:0120-52-4415 所在地:有田川町藤並駅-徒歩約3分 普通・普通二種・大型二輪・普通二輪・準中型・中型・中型二種

てんぶら・かまぼこ製造・直売 (有)天乙商店 地方発送承ります。 本店 有田市宮崎町2413 TEL:0737-83-2428 FAX:0737-83-0237 フリーダイヤル:0120-83-2428 定休日 毎週水曜日 和歌山支店 和歌山市鷹匠町4丁目30-5 TEL:073-421-5077 FAX:073-421-5078 定休日 毎週水曜日

伝統的紀州花火 夜空に大輪と 熊野大花火 三尺丞 (有)紀州煙火 代表取締役 数田 さゆり 有田郡有田川町西丹生園365 TEL:0737-52-5404 FAX:0737-52-6466