



ことを覚えていきます。人生の中で2回もオリンピックを日本で見ることはできるのはとても幸せなことです。増田さんは東京オリンピックで、どのような活動をされるのですか。

増田 私は何らかの形で東京オリンピックのお手伝いをしたいと思っています。日本障がい者スポーツ協会の評議員をしていることもあり、障害者スポーツがさらに発展するように、頑張りたいと思っています。そして、オリンピックとパラリンピックの一体化を目指した取り組みもしたいですね。

市長 素晴らしい考え、取り組みですね。障害が「ある」「なし」に関わらず大きな目標に向かって努力することは、生きがいになりますね。最初、相手を肯定してからアドバイスをする流れが素晴らしいと思います。毎回楽しみに拝見しています。

増田 手紙のおかげで立ち直れたので、私も相談者に手紙を書くように回答しています。真つすぐに生きていく人たちだからこそ、迷いながらも前に進むものとしていくのです。回答を始めて既に6年を超え、去年、連載した回答の中から一部を抜粋して本にまとめました。

市長 私は、行田の将来を担う子供たちに、スポーツをするよう勧めたいです。体力向上はもちろん、礼儀作法やしつかりとした言葉使いが身に付く他、目上の人を敬うことや仲間のことを感じる



ら、元気出して頑張りなさい」というような内容の手紙をいただき、うれしくて涙がこぼれました。それから私も、相手を認めて励ませる人間になりたいと思います。

市長 そのような体験があったからこそ、優しく包み込むような話し方ができるのです。そういうえば、新聞の人生相談のコーナーで回答者をなさって

ますね。最初、相手を肯定してからアドバイスをする流れが素晴らしいと思います。毎回楽しみに拝見しています。

増田 手紙のおかげで立ち直れたので、私も相談者に手紙を書くように回答しています。真つすぐに生きていく人たちだからこそ、迷いながらも前に進むものとしていくのです。回答を始めて既に6年を超え、去年、連載した回答の中から一部を抜粋して本にまとめました。

市長 私も読ませていただきましたが、素晴らしい内容ですね。今回は、この本を読者プレゼントさせていたただきたいと思えます。

健康・スポーツ
アドバイザーとして



PROFILE (プロフィール)
増田 明美(ますだ あけみ)

昭和39年、千葉県生まれ。私立成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立する。昭和57年にマラソンで日本最高新記録を作り、昭和59年のロサンゼルスオリンピックではメダルを期待されたが、無念の途中棄権。平成4年に引退するまでの13年間に残した記録は日本最高記録12回、世界最高記録2回更新。現在はスポーツジャーナリストとして執筆活動、マラソン・駅伝中継の解説に携わる他、大阪芸術大学芸術計画学科教授を務めている。

市長 平成26年9月から1年間、増田さんには「行田市健康・スポーツアドバイザー」として、市民の健康づくりや生涯スポーツの推進に協力していただくこととなりました。市では、元気な行田は市民の健康から」をスローガンに市民けんこう大学をはじめ、さまざまな健康づくり事業を展開しています。また、大塚製薬株式会社やファイザー株式会社と協定を締結し、熱中症対策やメタボリックシンドローム対策などを官民協働で行う新しい事業を行っています。さらに、群馬県上野村とも協定を締結し、上野村の豊かな自然

を活用した健康づくりも積極的に展開しています。こうした取り組みは、全国でもあまり例がないんですよ。

増田 斬新な取り組みですね。健康づくりは体だけでなく、心の面も重要ですね。体力づくりをしても心が不安定な状態であれば、免疫力が落ちて、病気にかかりやすくなることもあります。元気に生き生きと暮らしていくために、自然の力を借りる健康づくりは素晴らしいと思います。

して、ぜひ力を貸していただきたいと思います。

増田 喜んで協力させていただきます。「行田市健康・スポーツアドバイザー」に任命されたことは、とてもうれしく、名譽なことだと思っています。今までの経験を生かして、市民の皆さんの健康づくりやスポーツの推進をサポートします。

スポーツの力

市長 2020年に、東京でオリンピック開催が決定しました。前回オリンピックが行われたときは、私は中学生でした。実際に国立競技場へ足を運び、世界の一流選手が競い合う姿を目の前で見て、とても感動した



ます。誰もが参加しやすいスポーツですが、マラソンに限らず自分の好きなスポーツを人生の伴走者にするのが一番だと思います。

市民の皆さんへ

市長 最後に、市民の皆さんへメッセージをお願いします。

増田 行田は体育協会の皆さん

が熱心で、総合体育館はいつも活気にあふれていますね。多くのスポーツに気軽に取り組める環境が整っていると感じます。また、さきたま緑道をはじめ、走ったり歩いたりしたくなる道もあります。後は市民の皆さんの一人ひとりの心掛けですね。縁あって、「行田市健康・スポーツアドバイザー」に任命いただきましたので、心身共に元気なまちを市民の皆さんと一緒につくりたいと思います。

市長 今後も、市では、市民の健康づくりやスポーツ活動の推進に関する事業を積極的に進めていきますので、ぜひご協力をお願いします。

持ちも生まれますからね。

増田 それもスポーツの力の一つですね。

市長 さらに、健康になることで医療費の抑制にもつながります。行田市でも医療や介護をはじめとする民生費が一般会計の約4割を占めており、今後も増えることが予想されています。そこで、市民・行政・事業者が三位一体となったスポーツ・健康づくり事業を推進しているのです。

増田 私がしていたマラソンは、速く走ると競技になり、ゆっくり走ると健康スポーツになり

増田さんのサイン入り著書を5名様にプレゼント!

市内在住・在勤・在学の方を対象に、増田明美さん直筆のサイン入り著書「認めて励ます人生案内」を5人にプレゼントします。



応募方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、2月13日(金)までにはがきまたはEメールでご応募ください。

※1人につき1枚分の申し込みのみ

【郵送】〒361-8601 行田市本丸2-5 行田市広報広聴課「新春対談プレゼント」係

【Eメール】koho@city.gyoda.lg.jp

なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。