

おいおい挑戦

この四半世紀の出会いからの学びを糧にして¹

深津孝雄

(その1) 50歳時のトライアスロンとの出会い

長距離通勤（片道3時間）の車内での暇潰しに購入した本でトライアスロンの有酸素運動の素晴らしさを知り、それに触発されて、く泳げない、ロードレース未経験、走るの大嫌い²の私が、50歳の誕生日からトライアスロンに取り組み始めた。それまでは、あれは「間違いがやるもの」と思っていたこともあり、「だめだったら止めればいい」と気楽な思いで。

6年間鍛錬の結果、3キロの水泳、180キロの自転車、42.195キロのマラソンを完走。年代別4位入賞の褒美まで付いて！「限界を創るのも、壁を破るのも自分」を実感した。

そのトライアスロンは呼吸器系の老化により（先祖伝来の喘息症傾向）、60歳半ばでノルディック・ウォーキングに鞍替えし、身体鍛錬を継続していたが、妻の転倒怪我、膝関節傷害による歩行障害のリハビリにノルディック・ウォーキングを勧めたところ、寛解。それに元気を得て、地域の歩行障害のある方々に2本杖歩行を勧めたところ、高齢者の体力向上に貢献し、今に至っている。最終目標は「地域高齢者の元気づくり支援、集まった人たちが交流 & 共感して支えあう」ことである。

(その2) キャリアカウンセラー業務との出会い

48歳の時、建設機械メーカーでのものづくり業務から、畑違いの外資系半導体製造機械メーカーへ転職。当時、超バブリー業界で、危険視される面もあったため、上司、職場の仲間、家族に反対された転職だった。そして、55歳の時、景気の右肩下がりが見込まれることから世の中、大リストラがはじまり、その波の襲撃を受けて、人材ビジネス業界へ転職することになった。業