

# ねりま Nerima 区報

➔ 8/1 令和6年  
(2024年)

第2051号 毎月1日・11日・21日発行

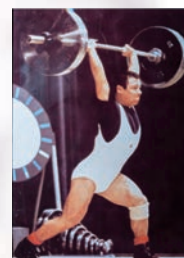
発行/練馬区 編集/広聴広報課  
〒176-8501 豊玉北6-12-1  
☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194  
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

ねりま ~~スポーツ~~  
特集号

取り外してご覧ください

三宅義信さんのサイン色紙を  
プレゼント! 詳しくは11面へ

重量挙げでオリンピック  
4大会連続出場



三宅義信さん(練馬区在住)

昭和14年生まれ。35年ローマで銀メダル、39年東京と43年メキシコシティで金メダルを獲得。引退後、多くの選手を育成し、日本の重量挙げ界に貢献。

ねりま ~~スポーツ~~

始める、  
続ける



重量挙げ  
三宅義信さん

## いくつになっても目標を

重量挙げでオリンピックに4大会連続出場し、金メダル2個、銀メダル1個を獲得した三宅義信さん。84歳になった今も元気はつらつで、大学のウェイトリフティング部の監督を務めています。パリオリンピックに出場する宮本昌典選手らを指導する傍ら、自身の鍛錬も絶やさず、その上腕二頭筋はとてもし孫を持つ身とは思えない太さです。

三宅さんが練馬区に居を構えたのは50年ほど前。それまで自衛隊官舎の5階に住んでいましたが、妻が長女を身ごもり、階段の上り下りがしんどかったので引っ越しを決意。安心して子育てできるということで、練馬区に移り住みました。三宅さんは当時すでに、東京オリンピックで世界新記録を打ち立てて金メダルを獲得したヒーローであり、自衛隊体育学校での勤務も忙しく、家でゆっくり過ごす時間はほとんどありませんでした。それでも、子どもとしまえんや石神井公園などに遊びに行った思い出があるそうです。

年齢を重ねても元気でいる秘訣は「自分の健康は自分で維持することを心掛ける。そのためには自分の体のことを知らない。どこが悪いのか、なぜ悪いのか、どうすればいいのかと、自身で考えることが大切」と三宅さんは語ります。その上で、できる範囲の簡単な運動で構わないので、毎日続けることを勧めます。さらには、いくつになっても目標を持つことが重要といいます。

三宅さん自身、大学の教え子たちをしっかりと育てるという目標を持ち、まだまだ重量挙げに情熱を燃やし続けています。「教えるということは、我慢」という信念のもと、「教え子に手を上げたことは一度もない。手を上げることは指導者としての能力も我慢も足りないことの表れ」といい、教え子たちと誠実に向き合っています。今の子どもたちには「自身の考えを発言する勇気を持って前に進む人」を目指してほしいとメッセージを送ります。