

奈良

【Eブロック・古都会 主寺・河合スポーツ少年団レッド】古都会は2回、瀬戸が右越えのランニングホームランでベースを回る。葛城市富麻の農村広場



【Eブロック・葛城BBC】古都会は3回、1死一塁から桜井の適時三塁打で本塁に滑り込む一塁走者の小橋。同



人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」

②

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (90)

昨年、9月に開催されたマスターズ陸上競技選手権大会には、100歳以上で18秒20の自身今季最高の記録(90歳代)が出た。この記録は25年前の65歳で出した12秒92(日本新)に比べて6秒も落ちている。しかし、近年の3年間で低下は比較的緩やかである。歳をとると一歩の歩幅が縮まり、道を歩いていても後ろから来た若者の速度には勝てない、追い越され懸命に頑張っても引き離される。筋力が低下し歩幅が狭くなりスピードもなくなる。トレーニングをしていてもこの状態だから、平素運動をしない人は、もっと厳しい現実がある。筋肉の量は何もしないと40歳代から年に1%減り続

運動習慣で筋肉維持

け、60歳を過ぎる頃には、20歳の頃に比べて3割近く下がってしまうらしい。80、90歳では筋肉量の低下はさらに加速し体重も支えられなくなる。筋肉は立ちすわりや歩行速度に直結する。筋力の低下

生きがい支える人生

防止には「適切な運動が重要」ということは言うまでもない。適切な



65歳の時、全日本マスターズ陸上競技選手権大会で100歳12秒92の日本新を出した。1997年9月、大分市宮陸上競技場

である。生きがいは人が持つ心からだの働きであり、健康維持のためにも生きがいは大切なものである。

平均寿命40歳に満たない時代の儒学者、貝原益軒が85年の生涯を、晩年にまとめた「養生訓」、老いに備えて生き抜くための内容が多岐にわたって記

きた・よしお 1932年2月、天理市生まれ。55年に奈良市の教員に採用され、中学、高校で教える。教員時代は県内を代表するアスリートを数多く指導。75年から県教育委員会の保健体育課で地域のスポーツ振興業務を担当。84年に県で開かれた国民体育大会(わかさ国体)では大会事務局の総責任者として従事。87年、県立大淀高校校長。99年から2007年、奈良市体育協会会長。

県健康づくりセンターのセンター長に就任した59歳からマスターズ陸上に傾倒。60歳で初出場した県マスターズ陸上競技選手権100歳以上で12秒6の県記録を樹立。マスターズは5歳刻みに区分され、現在90歳以上の部に参戦。トレーニングの傍ら、NPO法人「ならスポーツクラブ」の理事長として、「奈良をスポーツで元気に」をキャッチフレーズに世代を超えた仲間とスポーツ振興に取り組んでいる。

Aブロック

奈良

卒部記念DINS CUPちびっ子野球

第15回卒部記念「DINS CUP」(三重中央開発協賛)「争奪ちびっ子野球大会」は22日、奈良市杏町の南部球場など会場12チームが参加して開幕。

開会式では大栄環境専務取締役の大田成幸大会会長と小林茂樹奈良ちびっ子野球愛好会会長が参加児童らを激励。



選手宣誓するリトルキングの奥、南部球場