

# 人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」

①

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (90)

今年9月3日、奈良市鴻ノ池陸上競技場（ロートフィールド奈良）で行われた第33回奈良マスターズ陸上競技選手権大会に出場した。数日前から台風の接近で危ぶまれていた天候が、当日は朝からすっきり晴れて真夏を感じさせるコンディションとなった。

この大会は、昨年から胸に秘めていた「90歳以上の走り高跳びの日本記録更新」を目指し決意をもって臨んだ大事な競技大会だった。

珍しく前夜から少々興奮気味で、目覚めが早く会場での行動も落ち着かず、気持ちが高揚していた。この大会には100歳、200歳と併せて3種目にエントリーしていた。

プログラムを見て、3種目の競技時間が重なっておりコンディションの調整が難しいと考えていたところに、本番になって更に最初の出場種目100歳の競技時間が30分ずれて、走り高跳びと重な

## 「こころ」の若さ維持



奈良マスターズ陸上競技選手権大会「M90走り高跳び」で、狙っていた日本記録更新は果たせなかったが、大会新記録を樹立した北良=9月3日、ロートフィールド奈良

### 90歳以上日本新に挑む

り動揺、気持ちが焦っていた。結局、日本記録更新はならなかった。

1992年、マスターズに参画して今年で30年、春には全国連盟から長期継続の表彰を

頂いた。県内はもとより全国大会参加経験も豊富、この度の大会にも早くから目標を設定してトレーニングに取り組み、順調に進めてきたつもりだったが、新記録への挑戦は年を重ねてもプレッシャーに勝てないことを痛感

も同じ負荷がかかるものである。若い時には高い能力をもったライバルが多くて、表彰台に立つことは容易でなかったが、高齢ともなれば競技を続ける仲間が減り、人生最後まで頑張るものが表彰台に上が

した。高齢者が記録に挑む、その行動には若い世代と同様に「こころ」にも「からだ」に

ることになる。されど90歳、100歳で競技を続けるには、それなりの日々のトレーニング

グとそれを支える「こころ」の若さが必要である。

去年の記録を伸ばしたい、ライバルには負けたくない、若者が競技力の向上に挑戦するために頑張るのと同じ、年をとっても自己の力を向上させたいと願う気持ちに変わりは

ない。その目標をモチベーションとして、更に継続する「こころ」と「からだ」が育てら

れる。一度試みた習慣を大切にして、続けることは大事なことである。

「年をとって、周りに迷惑を掛けたくない」とよく聞くが、この生き方は健康で長寿を目指す社会には消極的な老い方である。年をとっても若い時と変わらない気力・体力を維持し社会に貢献できる生き方が望ましい姿である。 〓つづく〓

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、県立天理高校校長。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。