

人生100年 健やかに生きる

「体育・スポーツとともに」

12

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (91)

ことし4月のはじめ日本マスタース陸上競技連合から、6月に開催される第107回日本陸上競技選手権(大阪・長居)マスタース100歳への出場推薦状が届いた。早速参加手続きをして2カ月後の大会に備えた。

今年は珍しく5月末に梅雨入りして雨が続いたが、大会最終日は快晴で、少し気温が高かったが絶好のコンディション。しかも日曜日で、午後から日本のトップクラス選手が出場する男子100歳、女子5000歳、走り幅跳びが開催されるとあって、観覧席には早くから大勢の人が詰め

マスタース陸上競技に魅せられて

仲間との出逢いが力に

かけていた。そのような中で、オープンのマスタース100歳競技が開催された。35歳以上の出場者30人が4組に年齢別で編成され、私は最終4組(80歳以上のメンバー)で出場最年長者であった。

目に出場していずれも優勝して三冠王に。三冠は前年に続いて連覇だった。この好成績を成し遂げたのがこの競技場(当時73歳)。18年前を思い起こさせるこの日の大会であった。

「還暦は人生の始まり」という言葉に惹かれた。健康でこまごま過ごしたい。三冠は前年に続いて連覇だった。この好成績を成し遂げたのがこの競技場(当時73歳)。18年前を思い起こさせるこの日の大会であった。

た。成績は19秒80、20秒を切るのが目標であったので、結果は満足のできるものであった。

2005年に開催された第26回日本マスタース陸上競技選手権大会、100歳、200歳、走り幅跳びの3種

り」という言葉に惹かれた。健康でこまごま過ごしたい。三冠は前年に続いて連覇だった。この好成績を成し遂げたのがこの競技場(当時73歳)。18年前を思い起こさせるこの日の大会であった。

だから、枯れるのをただ黙って受け入れていくだけでは、人生100年を生きることが意味がない。マスタース陸上競技に関わって得たことは、ただ運動ができたというだけではなく、数え切れない仲間との

出逢いがあった。日々の練習会に集まる仲間をはじめ、県内外の大会に出場して声を掛け

生み出してくれる。少子高齢社会を迎えて、ややもすれば高齢者は邪魔者と思われる時代、人生長く生きてきたのだから、好きなように生きたら良いのだが、社会に迷惑をかけず、お荷物にならず、できればまだ社会に役立つ生き方を、心がけることは大切であろう。安楽な生活にあらうを求めている、健康での長生きは難しい。ピンピンコロリの人生を目指したい。次回から第2、4土曜日掲載



ことし6月1日～4日に開催された日本陸上競技選手権大会会場でのヤンマースタジアム長居

ことし6月1日～4日に開催された日本陸上競技選手権大会会場でのヤンマースタジアム長居