

人生100年 健やかに生きる

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

「体育・スポーツとともに」

(20)

北 良夫 (91)

10月7日から3日間、山口市で行われた第44回全日本マスターズ陸上競技選手権大会に参加、コロナ禍で3年間中止、久し振りの大会であった。M90(90〜94歳)のクラスで全国大会出場は初めてとなった。走り幅跳びには出場者がなく1位。100mも日本記録保持者の田中博男選手(青森)がエントリーされていたが棄権。M95クラスの世界記録保持者、沖縄の亀濱敏夫選手(97)と二人のレースとなった。成績は6歳も差があるので負けることはなかったが、亀濱選手はマスターズ陸上界の有名選手、

全日本マスターズ陸上競技大会に出場して思う

た。全国大会は1980年に第1回大会が和歌山県で開かれて以来、全国各地で行われてきた。私は93年、第14回兵庫大会に初参加。その後はほぼ毎年出場し成績もさまざまである。98年、沖縄県での第19回大会は、アジア大会を兼ねて行われ、4×100mリレーの日本チームに選ばれ、

出。また一つの大会に出場した100m・200m・走り幅跳びの3種目優勝(三冠王)を、70歳クラスで3回も達成できたことも長く記憶にとどまる。しかし直近80歳台の十年間には評価される実績がない。2019年群馬県で開催された第40回大会を最後に、全国大会は開かれず、目標のない日々のトレ

「気持ちの若さ」持って

手、レースには観覧席から大きな声援が送られた。クラスが異なるのでどちらも優勝となつてメダルをいただきたい

大会新記録で優勝。そして翌年大分県で開催されたM65クラス(65〜69歳)で日本新を出したことは生涯の思い出

ーニングが続く苦しい期間であった。今年は全国大会が決まって、異常気象の中でも目指すものがあり、充実し

た練習ができて本番出場となった。しかし、大会にはいつも顔を合わせて、元気を確かめ合ってきた全国の仲間が姿がなく、時代の変化を感じさせる寂しい全国大会でもあった。そもそもマスターズ陸上競技に関わるようになったのは、60歳定年を迎えてその後の長い人生をどのように生きるのかを迷っていた

時、出合ったのが「人生の終わりはピンピンコロリや」の言葉であった。それを実現するには、日々の生活に運動を習慣化させることが重要と知り、若い時に経験した陸上競技に再挑戦することを決めた。60代は一人での練習、70代になって出合った仲間とクラブを立ち上げしつかりトレーニングに励んだ。



今年のマスターズ陸上M90クラスの100mで1位に輝いた著者＝山口市

105歳まで現職の医師を貰った日野原重明先生はマスターズ陸上競技の良きアドバイザーであった。「日本人には命の長さとともに、質においても世界のモデル『スーパージニアーズ』を目指してほしい」と励まされ、「そのためには日々のトレーニングに加えて心の持ち方が大切」と聞かされた。マスターズに参加する人はさまざま。これらの人に共通しているのは気持ちの若さ、それをモチベーションに努力している。各種大会に参加するのも自分を成長させるために必要なこと。これらを習慣化させて、ポジティブな長寿を目指したい。

載

第2、4土曜日掲