

6月末に開催された、第40回近畿マスタース陸上競技選手権大会に出場した。今年の会場は滋賀県彦根市。来年開催される第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会の主会場となる県営彦根スポーツ公園陸上競技場。世界遺産の登録を目指す彦根城が目前に展望できる素晴らしい競技場は、梅雨期の最中で朝から終日雨だったが、新設の施設で競技ができたことで、心に残る大会となった。出場したM90(90〜94歳のクラス)の100㍎・走り幅跳び、いずれも出場者は一人。M70、M80の若年クラスに入っている

高齢者のマスタース陸上競技挑戦

柔軟な体づくりが大事

75、M80の走り幅跳び、計六つの筆者の大会記録が残っている。当時を思い出して懐かしい。記録は破られるためにあるといわれるが、いつまでも長く残ってほしいのが本音である。近畿大会今後の目標は、M95クラスの200㍎と走り幅跳

び、いずれも今は空欄でありこれを埋めたい。まだ3年先での挑戦だ。近畿には、スーパー高齢者と呼ばれる偉大な先輩が活躍されていた。宮崎秀吉さん(京都)、M100とM1

05クラスの100㍎、日本記録は今も輝いている。宮崎さんは2008年にM95の日本記録を出されたとき、報道陣に囲まれてインタビューを受けた後、ツーショットで撮らせてもらった写真は、今もアルバムに収まっている。竹中利雄

技はよくあることで、若い人から力をもらって思わぬ好記録が出ることもある。プログラムに過去の大会記録が記載されている欄がある。M70、M90の100㍎、M90の200㍎、M70、M

さん(大阪)、走り幅跳びM95の日本記録保持者だ。走り幅跳びの競技者であったので、競技場ではよく話をした。20歳以上も年上の大先輩、自分もこの年まで走れるだろうかと思いつながら、日常の練

坂東浩氏の著書「怪我(けが)せず100歳まで走ろう」に、その理由が次のように記載されている。(1)食事にタンパク質が多く、糖質を控えアルコ

日々定期的に運動を続けて、四季の運動頻度、実施時間が変わらない。(3)鬱(うつ)や不安が少なく、スポーツの価値観をよく認識して実践している。これから100歳を目指す競技生活には、

上記の3点が心すべきことか。自身の実践から高齢者の日々のトレーニングには、柔軟性を衰えさせない体づくりが大事だと思う。特に股関節を自由自在に動かせるストレッチは重要だ。加齢とともに

に筋肉や関節の衰えは如何(いかに)とも難しい、でも続けなければますます退化する。「継続は力」と言われるが、継続には強い目的意識が必要だ。健康が目的でなく夢を持ち、それをかなえるために健康体が必要なのだ。



彦根城が目前に展望できる新設の競技場で行われた第40回近畿マスタース陸上競技選手権大会に出場した筆者。県営彦根スポーツ公園陸上競技場