

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～

(32)

北 良夫 (92)

6月末に開催された、第40回近畿マスターズ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、心に残る大会となつた。出場したM90(90~94歳のクラス)の100㍍・走り幅跳び、いずれも出場者は一人。M70、M80の若年クラスに入つての競

技はよくあることで、若い人から力をもらつて思ひ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㍍、M70、M90の200㍍、M70、M90

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している。宮崎秀吉さん(京都)、M100とM1

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つたので、競技場ではよく話をした。20歳以上も年上の先輩、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

事にタンパク質が多く、糖質を控えアルコ

ールを上手に嗜(たし)なんでいる。(2)

これから100歳を

意識して実践している。

これから100歳を目標とする競技生活には、

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

く、糖質を控えアルコ

ールを上手に嗜(たし)な

く、安心感が少なく、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

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

上記の3点が心すべきことか。私自身の実践

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

筋肉や関節の衰えは如何

(いかん)とももし難い、でも

も続けなければなりません

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。

要なのだ。

要なのだ。

柔軟な体づくりが大事

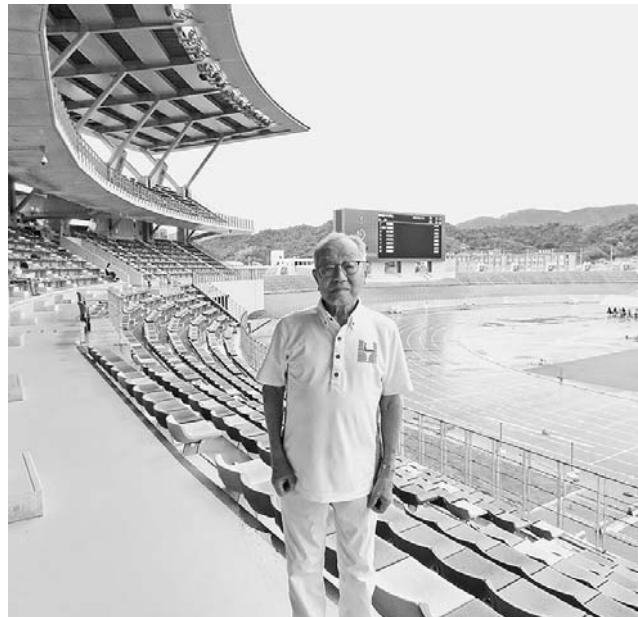
75、M80の走り幅跳び、計六つの筆者の大会記録が残っている。當時を思い出して懐かしい。記録は破られるた

い。記録は長い間残っていた。宮崎さんと日本記録を出されたど

は2008年にM95の日本記録を受けたとき、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

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回近畿マスターズ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



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回近畿マスターズ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