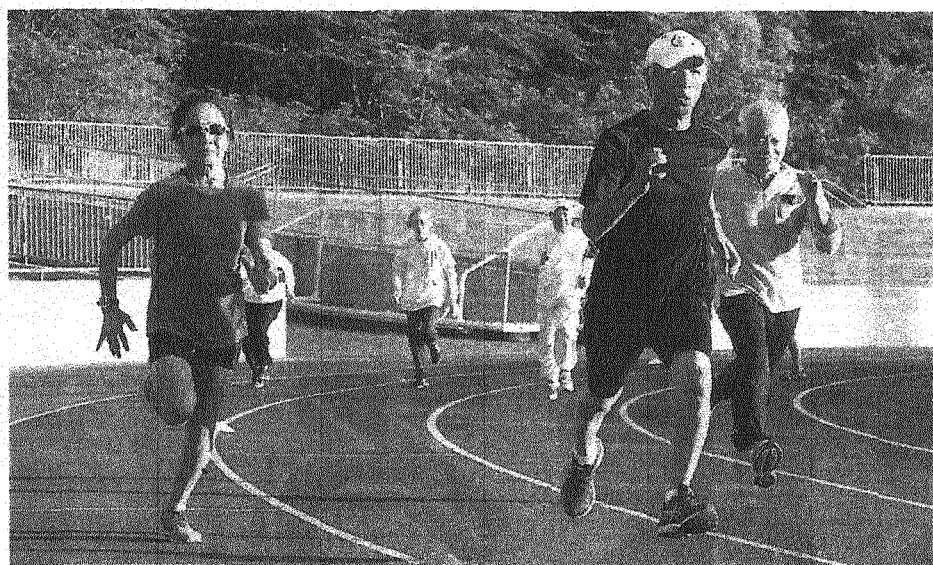


中高年アスリート 快走中

短距離種目 魅せられ練習

陸上競技の花形といえば、1000メートルに代表される短距離種目。市民大会も盛んなマラソンなどの長距離と違って若い世代のスポーツという印象が強いが、60〜80歳代になってもトラックを疾走し、中には世界を目指す人々もいる。中高年がトラック競技と向き合っているNPO法人「ならスポーツクラブ」の奈良マスターズ陸上競技「友の会」の練習をのぞいた。

(南恭士)



コーチの指導の下、練習に取り組み「友の会」の会員ら(奈良市鴻ノ池陸上競技場で)

奈良市の鴻ノ池陸上競技場。秋空の下、小中学生が駆け抜けるトラックには、中高年約20人の姿もあった。練習に集まった「友の会」の会員たちだ。80メートルシュッシュタート練習など約1時間半、本格的な練習に汗を流した。

レクリエーション目的の人であれば、5歳刻みで行われる「マスターズ陸上」の各大会への出場を目標とする人もい。最高齢の奈良市の辻ミツエさん(86)は昨年9月、岩手県北上市で行われた全日本マスターズ陸上競技選手権で、85〜89歳の部の60メートル走、走り幅跳び、砲丸投げの3部門で金メダルを獲得した。

辻さんは80歳を過ぎた頃、市民だよりに載っていた案内を見て、「自分もやってみたい」と練習に参加したのがきっかけ。「(70歳代以下の)皆さんの10分の1も練習はできないけれど、若い方の中に入れてもらって元気をもらっている」と笑顔を見せる。

中学生時代、陸上選手だった奈良市の京谷こまえさん(66)は中距離で活躍。今年8月、フランス・リヨンで開催された世界マスターズ陸上競技選手権に出場し、65〜69歳の部で800メートル銀メダル、1500メートル銅メダルを獲得した。

マスターズ陸上「友の会」 体調管理 細心の注意

子供たちへの競技普及が目だった「ならスポーツクラブ」に、中高年向けの「友の会」が発足したのは5年前。中高年にも長距離競技への人気が高まる中、トラック競技の勢いも知ってもらおうと、奈良夫妻理事長(83)らの呼びかけで実現した。現在は40〜80歳の約40人が参加している。

参加者に短距離競技の経験者は少なく、素人同然からのスタートだったという。中高年の運動能力は年齢の違い以上に個人差が大きい。けがや病気になるまいよう、体調管理に細心の注意を払いながら、ゆつくりと鍛え、競技力の向上に導いてきた。コーチの徳田哲さん(65)(京都府木津川市)は、「ここまで来るのに2年はかかったと話す。2021年には4年に1度の世界的な生涯スポーツの祭典「ワールドマスターズゲームズ」が、アジアでは初めて関西で開催される。大会の目的は、生涯スポーツの楽しさを世界に発信し、元気で活力ある高齢社会を実現することだ。

「トラック競技は、環境がなければなかなか挑戦できないし、実際にやってみなければ楽しさも分からない」と北理事長。楽しそうに練習に取り組む中高年の姿を見ていると奈良には元気の輪を広げる力があふれていると感じた。