

# ドクター板東の メディカルリサーチ Vol.118

～マスターズ 陸上世界で 日の丸が～

<http://pianomed-mr.jp/>

凄いニュースが飛び込んできた。タレントでアスリートでもある武井壮さんが、フランス・リオンで行われた「世界マスターズ陸上選手権」で、40～44歳が出場する400メートルリレーで、金メダルを獲得(図1)。それも、42秒70とアジア記録を更新した。

武井壮さんはTwitterでその喜びを綴る。「4×100mリレー金メダル取ったぜ! 2年間毎日1時間で夢を掴めた! 最高の仲間達と走れたフランスのこの時間は一生の誇り。応援してくれたみんなに感謝します、また新しい夢に向かう勇気をありがとう」と。

今月は、マスターズ陸上について語ってみたい。

## 世界マスターズ陸上

今回の大会は世界マスターズ陸上競技連盟(World Masters Athletics, WMA)によつて、リオンでWMA Outdoor Championshipが開催された(図2)。



図2

と、なかなかお洒落だ。athletics for lifeとあり、Lifeには生活や人生、生命の意味を含む(図3)。毎日コツコツと練習を行う生活で、身体と心が鍛えられる。長年の積み重ねによつて、各自の人生が充実したものに変わっていく。

今回彼らが金メダルに至った経緯とは? 武井壮選手は大学から陸上を始め、



図1

猛烈な練習努力を続けた。またアジア記録などを保持する3選手がとにかく凄い。石黒文康、譜久里武、渡辺潤一各氏の實力による相乗効果によつて、本大会までに十分勝てるタイムをすでに出していた。その最高の4人の完全な連携プレーによりゲットした金メダルとなった。

私はマスターズ陸上の現役選手に加え、研究者およ



図3

び世話役でもある。世界大会や日本選手権、都道府県での競技会について、リサーチしてみた。

400mリレーの結果によると(図4)、日本が金、フランスが銀、英国が銅メダルだ。日本のレベルは高く、あと少しで世界新にも到達可能だ。4名の年齢を考えると今後まだチャンスがあるだろう。

## 日本マスターズ陸上

リオンの大会は世界からマスターズ選手が集い、レ

| 2015 WMA Outdoor Championships<br>Lyon<br>Results |                                  |    |  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|
| M40 4x100 Meter Relay                             |                                  |    |  |
| 40 WMA: # 42.20                                   |                                  |    |  |
| Team                                              | Finals                           | H# |  |
| 1 Japan                                           | 42.70                            | 2  |  |
| 1) Ishiguro, Fumiyasu 42                          | 2) Fukuzato, Takeshi 44          |    |  |
| 3) Watanabe, Junichi 41                           | 4) Takei, So 42                  |    |  |
| 2 France                                          | 43.26                            | 2  |  |
| 1) Egoua, George 44                               | 2) Vilsans, Thierry 42           |    |  |
| 3) Ozier, Marc 41                                 | 4) Belghorzi, Bouziane 42        |    |  |
| 3 Great Britain and Northern Ire                  | 43.68                            | 2  |  |
| 1) Coogan, Mike 43                                | 2) Carty, Jason 45               |    |  |
| 3) Tipper, Jim 43                                 | 4) Ossai, Tamunonengiye Ofori 40 |    |  |

図4

ベルが高い。基盤となるのが各国の組織となる。

我が国では、日本マスタース陸上競技連合 (Japan Masters Athletics, JMA) が長年国内外で様々な企画を行ってきた (図5)。

会長の鴻池清司先生は徳島県出身である。若い頃から鳴門市の駅伝代表選手などで活躍され、その後、和歌山で指導しながら、同連合を設立。そして、競技の実践や著書などを通じて我が国の陸上競技を大きく普及させてこられた。

リオン大会でも、世界大会への20回連続出場と、世



図5



図6

## 90歳が世界へ

界から功労者として表彰されたほだ (図6)。

このたび日本からリオン大会に参加した元氣すぎる選手が、現在90歳の宮本弘さん (兵庫) である。日本人の最高齢者で、90、94歳の部で、三段跳で金、走幅跳で銀メダルを受賞した (図7中央、図8)。

宮本弘氏は80歳を超えてからマスタース陸上競技を始めた。当初は、走るの禁止! 理由は従来の体型で運動をすると必ず関節



図7

## 何を目指すのか

宮本氏を今まで指導してきたのは、整形外科医の中村巧医師で、私と一緒に日本マスタース競技連合の広報普及を担当している。

我々も現役のマスタース陸上選手であるが、近視眼的に記録に拘っていない。大切なことは、筋肉隆々ではない「細マッチョ」を目

を痛めるから。糖質制限で10kg減量し筋力をアップし、数年先を考えながらトレーニングを続けてきた。海外の大会にも精力的に参加し、素晴らしい人生を得ていると思われる。



図8

指し、100歳までマスタースと共に満足できる人生を目指すことだろう。

なお、国際マスタース大会が日本で開催された際、我々が行った研究がある。NHKのクロースアップ現代でも紹介されたもので、マスタース選手における生活の方向性を解析した。図9をみると、趣味、運動、家族、社会活動、教養などの項目があり、マスタース選手は、運動・トレーニングを優先的に考えているの

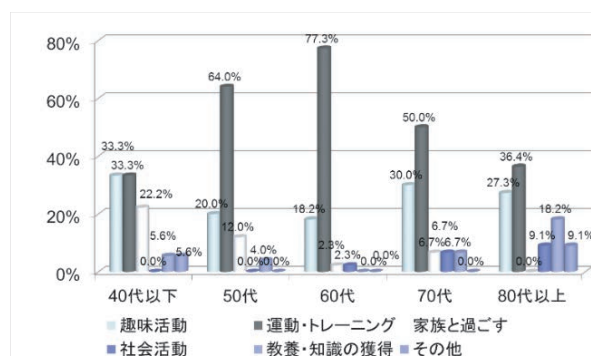


図9

がわかる。同選手は運動とともに毎日を過ごし、「アンチエイジングのモデル」と言えよう。

最後に、武井壮氏は「夢が見つからないと言う同年代、若い世代の人たちに、人間の毎日1時間についてものにとれだけの価値があるのか、少しでも証明できたような気がする」と。あなたは思うだろうか?

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)