

ドクター板東の メディカルリサーチ Vol.122

～怪我を避け ずっと健やか マスターズ～

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

世界新記録だ、凄い！

こんな一瞬に立ち会えるなんて。なんと素晴らしい人生を送る人がいるものだ。

ここは岐阜県の岐阜メモリアルセンター長良川陸上競技場である。第36回全日本マスターズ陸上選手権大会が平成27年秋に開催された。

その中でM90クラス（90～94歳男子）に出場した亀濱敏夫選手（90歳、宮古島市）が800mで3分39秒という世界新で走り、電光掲示板に大きく表示された。

氏は400、1500mでも世界新を達成し、最優秀選手に贈られる織田幹雄賞とエイジグレード大賞も受賞。日本マスターズ競技連合の鴻池清司会長から直々に表彰状が授与された（図1、2）。

マスターズで走る

マスターズ選手は、いま話題となっているアンチエイジング（抗加齢医学）のモデル的な存在であることをご存じだろうか？



図2



図1

年齢を経ても、運動習慣を有し、日頃の生活習慣が規則的で、長年にわたり心身を健康に保っている。

実は私もマスターズ陸上選手の一人である。40歳

代前半から参加し、ただ単に楽しんできた。

しかし、最近、自分の走り方が下手で無駄な力を入れていていると自覚。もっと滑らかな走法を考えていた。すると、偶然にも昨年夏に香川県マスターズの講演会で、素晴らしい先生に出会うことに。自身も競技者であり優れた指導者でもある村上充先生である。

弟子入りさせて頂くと、次第に力みが少なくなり、重要なポイントを反復練習で身体に覚え込ませた。今回のレースでは、顎や首、腕、太腿、下腿をリラックス



図3

マスターズ研究

マスターズ選手は、どうして心身ともに元気で健康でいられるのだろうか？

このテーマについて私は長年リサーチしてきた。同選手は通常の人々と比べて、運動習慣があり、お酒も上手に嗜み、喫煙が少ない。肥満や糖尿病、高血圧、などのメタボも少ない。

Glycative Stress Research
Online edition: ISSN 2188-3010

Investigation for Quality of Life(QOL) and self-esteem for health in masters' athletes

Hiroshi Bando^{1,3)}, Yuko Takemura^{2,3)}, Takumi Nakamura^{2,4,5)}, Kiyoshi Kounoike²⁾, Yoshikazu Yonei³⁾

Abstract
Objective: Masters' athletes have been recognized as the model of anti-aging or "exceptionally successful ageing". To explore the reasons for such recognition, we have investigated masters' athletes from the viewpoints of lifestyle and sport psychology, and clarified several new findings.
Methods: Subjects were 142 masters' athletes (100 males, 40 females, and 2 unknowns, average age 64.3 years old), in which approximately 90% have no history of metabolic syndrome or arteriosclerotic diseases. Anti-aging common questionnaire for QOL(AAQOL) was conducted and activity of daily living (ADL) was evaluated.
Results: Significant correlations were observed between AAQOL categories and 4 factors, which are self-esteem for health, daily satisfaction, worthwhile daily life, sleep quality.
The factors influencing health self-esteem were constipation, abdominal fullness, insomnia, age, hypnagogic disorder, fatigue-related symptom, and forgetfulness. The factors influencing the satisfaction of daily life were persistent neurological symptoms, age and difficulty in making judgment.
Conclusion: The present study would contribute to the development of theoretical anti-aging medicine and increasing masters' athletes with low glycation stress, leading to a new era for the practice of anti-aging QOL-ADL, in combination with anti-aging medicine and masters' athletes.

図4

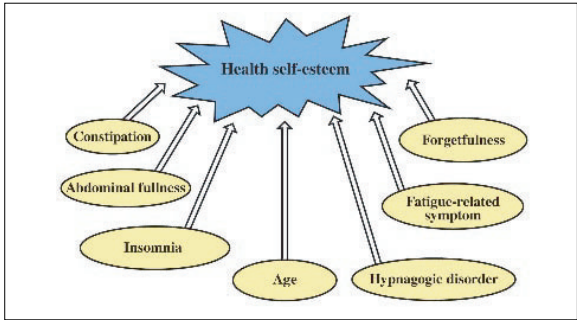


図5

このたび仕事の一つがまとまったので報告したい。マスターズ選手におけるQOLおよび健康自己評価に関する調査研究である(図4、5、6)。

心身に関する結論として、自分が健康だと評価するには7個の因子が深く関わっていることが明らかになった。つまり、便秘がある、お腹が張る、眠られない、年齢が高い、すぐに入眠できない、疲労関連の諸症状、忘れやすい、などである(図5)。

引き続き、抗加齢共通問

Anti-Aging Quality of Life Questionnaire (AAQOL)											
1: Not at all, 2: Almost not, 3: Slightly, 4: Moderately, 5: Severe											
Physical					Mental						
tired eyes	1	2	3	4	5	irritability	1	2	3	4	5
blurry eyes	☐	☐	☐	☐	☐	short temper	☐	☐	☐	☐	☐
eye pain	☐	☐	☐	☐	☐	loss of motivation	☐	☐	☐	☐	☐
stiff shoulders	☐	☐	☐	☐	☐	no feeling of happiness	☐	☐	☐	☐	☐
muscle pain/strain	☐	☐	☐	☐	☐	nothing to expect	☐	☐	☐	☐	☐
palpitation	☐	☐	☐	☐	☐	daily life is not enjoyable	☐	☐	☐	☐	☐
shortness of breath	☐	☐	☐	☐	☐	loss of confidence	☐	☐	☐	☐	☐
overweight	☐	☐	☐	☐	☐	reluctance to talk	☐	☐	☐	☐	☐
weight loss	☐	☐	☐	☐	☐	depression	☐	☐	☐	☐	☐
feeling heavy body	☐	☐	☐	☐	☐	feeling of uselessness	☐	☐	☐	☐	☐
no feeling of good health	☐	☐	☐	☐	☐	shallow sleep	☐	☐	☐	☐	☐
thirst	☐	☐	☐	☐	☐	difficulty falling asleep	☐	☐	☐	☐	☐
skin problems	☐	☐	☐	☐	☐	pessimism	☐	☐	☐	☐	☐
appetite loss	☐	☐	☐	☐	☐	lapse of memory	☐	☐	☐	☐	☐
abdominal fullness	☐	☐	☐	☐	☐	inability to concentrate	☐	☐	☐	☐	☐
abdominal pain	☐	☐	☐	☐	☐	inability to solve problems	☐	☐	☐	☐	☐

図6

最近大きく変わったことをご存知でしょうか？

数十年前の理論では、腕を大きく振り、膝を高くあげ、足首と拇指球に力を入れ、足先で地面を蹴って走るのがよいとされていた。これが常識だった。

しかし、カール・ルイスを育てたコーチのトム・テレッツ氏の理論が知られると、従来とは全く考え方が変わることに。すなわち、身体を垂直に立て、地面からの

診票(AAQOL)を用いて研究を進展させていきたいと思う(図6)。

短距離の研究

前述したように、このたび100m競技でほとんど力まず、軽く走ることができた。タイムは13・5秒であり、最近の13・3秒とほぼ同じ。私が15歳のときには13・0秒だったので、比較するとおおむね満足できる結果といえるだろう。

さて、短距離の走法は、

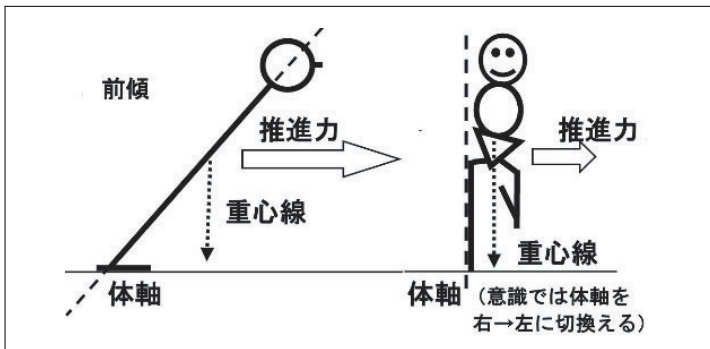


図7

パワーをまっすぐに身体全体で受け取り、脚を掃くように使う(図7)。

つまり、腕は大きく振るのではなく、体幹から力が伝わり自然に振られるものだ(図8、村上氏)。膝は高く挙げずに走り、太腿の前にある大腿四頭筋ではなく後ろにあるハムストリングズによって、足の裏全体で地面をプッシュする。

その際、足首や拇指球、

項目 \ 走法	キック走法	プッシュ走法(キックしない)
推進力	筋肉	重力(体軸と重心軸のずれ)
姿勢(ポジション)	立位(上体が立っている)	前傾
支持局面の重心移動	短い	長い
空中局面の重心移動	長い	短い
着地部位	足の前部(つま先部分)	フラット(足の裏全体)
着地の動作意識	強く踏み込む(振り下ろす)	ソフトに脱力して
離地の意識部位	母指球	踵先のプッシュと第3趾からの抜け
プレーキ	大きい	小さい
重心の軌跡	上下動が大きい	上下動が少ない
足の負担(土踏まず)	大きい(アーチがつぶれ機能しない)	少ない(アーチの機能有効)
動きの観察(後方)	足の甲が見える(足首が返る)	足の裏が見える(足首が返らない)
ピッチ数	上げにくい(キック脚が後方に残る)	上げやすい(コンパクトな引きつけ)
腕ふりとの関係	力みやすい(強い腕ふり)	脱力してリズムカル(弾みのある振り)

表1

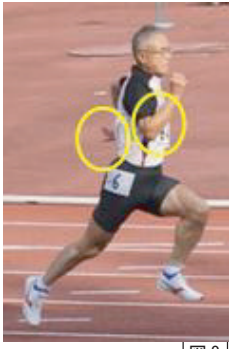


図8

おわりに

今回は、全国マスターズ陸上競技会や短距離走法の変革などに触れた。マスターズ選手はアンチエイジングのモデルであり、長年楽しく走り続けてきた。

確かに記録も大切だが、今後は意義深い機会や記憶を求め、身体に負担をかけず健やかな日々が重要となるだろう。我々は抗加齢医学や充実したマスターズ人生を広げて生きたいと考え、いろいろと準備を進めているところである。

(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)