

ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 128

～これからのリレー 命と陸上と～

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

現代はアンチエイジングの時代。誰もがいつまでも健康でいたいと願う。内科的にはメタボ、整形外科的にはロコモやフレイルを避けたいものだ。

そのため、適切な運動が必要となる。そこで、スポーツの基盤となる陸上競技をお薦めしたい。

私は今まで陸上競技の選手で、日本マスターズ陸上連合における普及広報委員会の御世話を担当してきた。今月は、これらの話題について紹介させて頂きたいと思う。

国際マスターズ大会

昨年フランスのリオンで世界マスターズ陸上競技連盟(WMA)によるWMA Outdoor Championshipが開催された。

そのとき、大きなニュースが。4×100mリレーで日本の武井壮選手のチームが金メダルに輝いたのだ(図1、2)。本当におめでとう。その後の武井氏の活躍はご存じだろう。

この素晴らしい業績に至



図1

つたのは、他の3選手、石黒文康、譜久里武、渡辺潤二、各氏もアジア記録を有するなど実力者であったことが挙げられる。

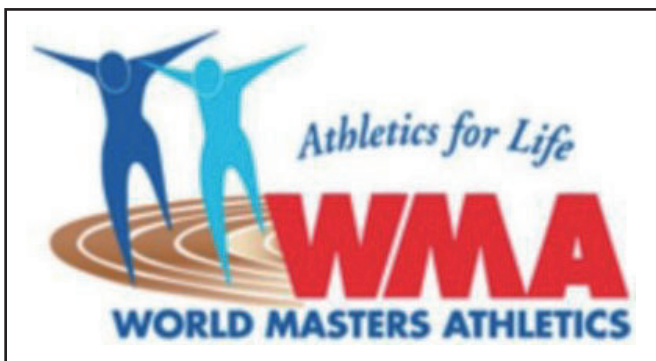


図2

彼らの活躍のお陰で、その後マスターズ陸上が広がってきている(図3)。

徳島マスターズ

6月中旬に、マスターズ徳島大会が行われ、私は60mと100mの2種目にエントリーした。

その際、自分なりに工夫してきたアイデアを試してみること。スタートはスターティングブロックを使わず、左手、右足、左足を着地させる3点スタートだ。浮かした右手を前方に振り上げた瞬間に、非常に低い姿勢から地面をプッシュ。中間走では、自分の課題である脱力と前傾姿勢などを実践してみた(図4)。



図3



図4

各年代のリレー

マスターズ陸上競技に特徴的な種目として、30、40、50、60歳代の4名による4×100mリレーが設定されている。今回出場させて頂き、非常に意義深い経験となった(図5、6)。

メンバーは西林徹、平尾幸雄、森本章選手および私の4名。チーム武井のように、アジア屈指ではないが、徳島では各年代における短距離や跳躍種目で実力者である。図1のように日の丸と一緒に撮影すること

はまずありえないが、代わりに賞状を頂き、一緒に写真に収まった(図7)。

それでは、我々の実力を全く考えず、恥ずかしながら、世界大会と徳島大会を比較してみよう。両者で全くレベルは異なる。たとえてみれば、フランスで開催される世界競馬と、田舎で行われる地方競馬みたいなものだろうか。

しかし、両者で共通することが。タイムとか実力が重要なのではない。陸上競技を愛する心を持ち、支えて下さる数多くの方々に感謝し、いろいろなバランスに



図5



図6

で4人揃ったチームは公式エントリーとなる。一方、年齢がうまく調整できなくて、大会当日、仲間4人でオープン参加でき、一緒に楽しく競えるのだ。

この試みは大成！数種目走った選手は早目に帰る場合もあるが、最後にリレーがあると皆が残る。パトンの受け渡しなど練習しているところ、コミュニケーションが深まり、陸上の仲間の輪が広がっていく。

こんな臨機応変なレースは、国際大会や全日本大会では到底不可能だろう。しかし、地方大会ではいろいろなアイデアにより、大会を盛り上げられる。

さらに、毎回、徳島マスタ

いろいろな試み

配慮して競技を発展させていくことが大切だ。私たちの役割は、草の根のレベルで可能なことを続けること。つまり、小学生から陸上に親しんでもらい、親の世代、前期および後期、高齢者の世代までを含め、一緒に楽しく展開させていきたいと思う。

ここで、このたびの徳島大会で新しい試みを紹介したい。4×100mリレーについて、30〜60歳代の各年代

賞 状

第31回徳島マスターズ
陸上競技選手権大会

第1位

氏名	西林 徹	平尾 幸雄
	森本 章	板東 浩
	弥生陸上部(徳島)	

クラス 年代別

種目 4×100mR

記録 54"52

図7



図8

本来、リレーとは伝馬や駅伝など、長距離を馬や人が交代で伝えたり荷物を運ぶという意味である。電気通信で情報伝達する際にも使う。

医療ではリレー・フォーライフ(Relay For Life)が知られる(図8)。米国がん協会のチャリティイベントから世界に広がった。がんについて啓発し、がん患者の勇気を称え、がん研究や患者支援を継続中だ。

ここでライフ・フィットについて考えてみたい。世界陸上(WMA)でもAthletics for Lifeとのスローガンだ。QOL(Quality of Life)は、通常「生活の質」と訳されるが、三つには生活や毎日、生命、人生という広い意味が含まれる。

スポーツ愛好家は心身ともに若く日々の健康感を得やすい。この利点を知ってもらおう啓発活動を今後も続けたいと思う。

陸上のリレー(Relay)走は「継走」と和訳される。もうすぐ開催される五輪でも「聖火リレー」など使われてきた。

リレーで繋ごう

以上のような工夫を重ねていくことで、各世代が一緒にマスターズ陸上競技に関わり、共に楽しむことができるだろう。