

Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 140

〈スポーツで 生涯はつらつ マスターズ〉

◆日本チームが世界で金メダル

この頃、TVのスポーツ番組にタレントの武井壮氏がよく登場している。彼は陸上競技・十種競技元日本チャンピオンであり、2015年、第21回世界マスターズ陸上競技選手権大会 4×100mリレー（40 - 44歳クラス）で優勝した。これがきっかけでブレークして、「百獣の王」を目指している。彼は日々トレーニングを欠かさず、その姿勢と生活習慣は素晴らしい。

驚くことには、その翌年も日本の快挙が。同世界大会2016の4×100mリレー（60歳以上クラス）で、日本チームが金メダルを得た。最後の直線で大逆転したレースの動画には、誰もが興奮してしまう。実は、日本のトップ4名中、2名が愛媛の選手で、いつも一緒に楽しんでいるマスターズの仲間なのである。

そのお二人と、先日、愛媛の大会で並んで走ることに。私は7コースで、渡部四郎氏（6コース）と新居田哲司（8コース）の間という最高のコースだ。こんな嬉しいことはない。というのは、マスターズ陸上は5歳刻みのエントリーで、なかなか一緒に走らせていただく機会はないから。私は60歳になったばかりだが、一方、新居田氏はもうすぐ65歳の枠に上がってしまう。つまり、5年間で一緒にできるのは数ヶ月だけ。両選手に引っ張ってもらい、お陰でベストに近いタイムが出た。



◆リレーで盛り上がる

愛媛大会の1週間後、徳島大会が行われた。本大会には、誇ることができる企画が2つある。1つは、昼過ぎに開催される小学生の1000m競争だ。小学生3-4年5-6年の男女で4レースがあり、両親や祖父母などの応援で大いに盛り上がる。

もう1つは、最終種目の4×100mリレーである。希望者は当日オープンで参加可能であり、正式エントリーでは、30~60歳代から4人がリレーでつなぐ。今回私が60歳で第1走者を務める。その後、50歳代、40歳代が続き、30歳代がアンカーとなる。

第1走者の私がスタートラインへ。不思議なことに走ることを嬉しく感じて、心は浮き浮き。やはり、皆で楽しむ陸上だからであろう。号砲とともに飛び出し練習したようにバトンパスも完璧。タイムは49秒63と大会新記録を樹立し、ファンタスティックなレースとなった。

写真は左から、福田浩一郎（30歳代）、森本章（40）、板東浩（60）、木田憲二（50）である。

私は日本マスターズ陸上競技連合で、普及広報の仕事を担当している。その中で、私の役割は怪我をせず長く大会に出場し続け、いろいろな陸上の楽しさや素晴らしさを発信していくことであろうと思う。



（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）