



ドクター板東の メディカルリサーチ

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、整形外科的には口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ざりだらう。

この素晴らしい業績に至

る時代。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、整形外科的には口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porte

ts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。

私は今まで陸上競技の

選手で、

日本マ

マス

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

テ

はまずありえないが、代わりに賞状を頂き、一緒に写真に収まつた(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

配慮して競技を発展させし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

いろんな試み



6

で4人揃ったチームは公式エントリ一となる。一方、年齢がうまく調整できなくとも、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。

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。バトンの受け渡しなど練習していると、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、地方大会ではいろんなアイデアにより、大会を盛り上げられる。



7

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」などと使
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。

ンチタイムに1000m競争が企画され、小学3～4年、5～6年の男女が計4レースを行う。子供たちの賑やかな声が響き渡り、両親や祖父母も応援する素晴らしいひとときだ。

ターブ陸上大会には、小学
生が参戦する。ちょうどラ
ンチタイムに1000m競

イフ(Relay For Life)が知られる(図8)。米国がん協会のチャリティーアイベントから世界に拡がった。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。

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



図8

（板東浩、ばんどうひろし
医学博士、糖尿病専門医
ピアースト）

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

Lifeのスローがんだ。QOL (Quality of Life) が、通常「生活の質」と訳されるが、lifeには生活や毎日、生命、人生という広い意味が含まれる。

アスレチック(The)について
考ふてみた。世界陸上
(WMA)のAthletics for