



が、したの
思いの出
ときによ
どその
ちよう
うだ。
良さを
タメは



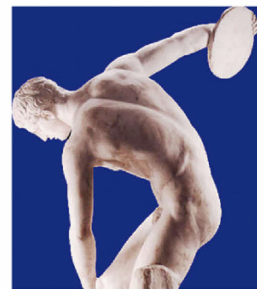
姿をみると、準備動作の

心のビタミン No.176

奥深く興味深い。
影響など多くの因子が関
わる。メカニズムが複雑
であるゆえに、よけいに
筋肉の緊張と脱力、風の
不思議だ。回転や方向性
新種目にチャレンジして
みた。円盤投げはとても
まではトラック競技で短
距離に出場してきたが、
デビューしたばかり。今
フィールドの選手として
はまるという。

アンチエイジング（抗
加齢医学）が注目されて
いる。そのモデルとして、
長い人生を走り続けるマ
スターズ陸上選手が当て
はまるという。

リシャ
時代の
彫像で
人間の
身体美
を表現した有名な「円盤
投げ」である。一見、私
のフォームに似ているか
も!? えーそんなハズは
ない。冷静に観察すると、
筋肉隆々とした逆三角形
の体型も、投げる技術も
全く違う。



フィールド・ブレイブ・ユウ

このたび、砲丸投げと
槍投げを含む投擲3種目
を体験。何かしら視野が
広がった気がする。102歳
の内科医・日野原重明先
生は「歳をとっても、常
に新しいことに挑戦し創
めよう」と。今後、従来
の競技スポーツに加え、
健康スポーツの発展が期
待されている。かわら版
でも何度か紹介している
が、それぞれの身体にあ
わせた運動も、あなたの
生活に取り入れてみては
いかがだろうか。
(医師・音楽家板東浩)

