

ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 23

~健康や 命をつなごう リレーにて~

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>



「ハーン。」スタートの号砲だ。一瞬のうちに、陸上競技場の雰囲気が変わる。息をひそめじっと注視していた静寂から、大声援で興奮のるつぼにへと。個人競技ではなく、陸上の花形である400mリレーの400mの場合は格別だ。各チームを応援する選手たちの声も聞こえてくる。

ここは東京の国立競技場で、大会は世界選手権であり、世界が注目するリレーと言いたいところ。しかし、違う。場所は身近なところなのだ。

実は、競技場とは、徳島の田宮運動公園。2007年10月、体育の日の前日に行われたマスターズ選手権・四国大会の出来事である。その日の最終種目が、四国四県による100m×4リレーであった。その様子について実況中継をさせて頂きたいので、ちょっと、お付き合い願いたい。

400mのリレー

さあ、第1走者がスター

トしたばかり(図1)。いず

で、大会は世界選手権であり、世界が注目するリレーと言いたいところ。しかし、違う。場所は身近なところなのだ。

ここは東京の国立競技場で、大会は世界選手権であり、世界が注目するリレーと言いたいところ。しかし、違う。場所は身近なところなのだ。



図1 400mリレースタート直後

れも、60歳代のアスリートで、次第にスピードに乗ってきた。県名とコースは、それぞれ、愛媛3、徳島4、香川5、高知6だ。5と6

がリードし、3と4が続く。

100mのカーブのあと、第2走者にバトンが渡されていくことに。

筆者がダッシュ

さあダッシュ。頭の中は、冷静だ。まず忘れないよう

に、左手にバトンを持ち替

える。よし、次には、腰の

高さをスケートや野球よりも高くする。肩の力を抜い

て、意識を足の裏に持つて

いく。カモシカになつたイメージで、しなるように走

ろう。できるだけ、前の選手に追いつきたい。わずか

の時間だが、いろんな考

と接觸はない、と確認。私も走り始め、数歩の地点で、予想通りのタイミングで、確実にバトンを受け取った(図2)。

4コースの徳島より、3コースの愛媛がやや速い。おそらくバトンレーンで隣との接觸はない、と確認。私も走り始め、数歩の地点で、予想通りのタイミングで、確実にバトンを受け取った(図2)。



図3 第3→4走者へ(左)
後ろが、徳島の第3走者(石川誠一郎, 66)、同4走者(小松富久, 51)

図2 第1→2走者へ(下)
右から順に、徳島の第1走者(川人喜義, 62)、同2走者(筆者, 50)、愛媛の第1、2走者



図3

図2

一ゾーンの4歩手前で準備中。すぐ横には、愛媛の第二走者が。バトンを渡す際に、隣のレーンの状況もきちんと頭に入れておかねば。

瞬時に判断し、選手との距離やタイミングも把握しておく必要がある。接触してバトンを落とすなど、アクシデントを避けるためだ。

4コースの徳島より、3コースの愛媛がやや速い。おそらくバトンレーンで隣との接觸はない、と確認。私も走り始め、数歩の地点で、予想通りのタイミングで、確実にバトンを受け取った(図2)。

3走者がすぐ近くに。距離と速度を調節し、きっと右手にバトンをつなげた。その瞬間、私の左足が彼の右靴の後ろに接触。しまつた、手だけ見て、足への注意不足だ。でも、スムーズに走り出してくれ、ほっと胸をなでおろした。

えが脳裏を高速度で駆け巡ってくる。

3走者がすぐ近くに。距離と速度を調節し、きっと右手にバトンをつなげた。その瞬間、私の左足が彼の右靴の後ろに接触。しまつた、手だけ見て、足への注意不足だ。でも、スムーズに走り出してくれ、ほっと胸をなでおろした。

私の役割はほぼ完了だ。ずっと先を見ると、第3から第4走者に無事にバトンが移った（図3）。ラストスパートから「ゴール」。

結局、徳島県の順位は4番目であった。しかし、勝敗は二の次であり、4県がエントリーし、怪我やトラブルもなく終了できたのが、なによりだ。

今回の主催は、徳島マスターーズ陸上競技連盟（加藤順曠氏会長）である。当日は、関係者に加え、若々しい徳島大学陸上部員が強力な助っ人に。開会式からすべての競技の進行をきときとこなしてくれた（図4）。なかでも、にこやかな女子



図4 開会式

一ズの選手の心身状態について調査し、学術論文として報告したことがある。マスターーズ選手は、確かに、身も心も若いのだ。

高血圧や心臓疾患など動脈硬化疾患が少ない。降圧薬の服用歴の割合について米国の調査を示そう。11年前にトップクラスだった陸上選手（46～70歳）ではわずか8・7%だった。一方、20年以上心臓血管疾患がない健康男性（年齢一致388例）では27・8%に至り、明らかな差がある。

また、心理的にも、マスターーズ選手は、気持ちが前向きだ。うつ傾向が少なく、健康感が高いことが、いろいろな心理的質問票で認められている。もともと、スポーツ好き

部員のマネジメントが素晴らしい。あたかも、可憐でスレンダーなコスモスの花のようだ。他の3県の参加者に最高のおもてなしだったと思つ。

運動でずっと若い

以前に、私は徳島マスター

な人が、気持ち良い汗をかいて健康に。さらに、健康だからこそ、生活の中にはポーツを上手に取り込むことができ、人生も楽しめる。だから、身体も心もハッピーとなり、アンチエイジングにつながる、というワケなのだ。

たとえば、筆者と小松富久氏は同世代で、長年にわたりマスターーズ大会の友人である。それと同時に、「永遠のライバル」と呼び合う仲。というのは、100mや走幅跳で、いつも僅差の勝負を楽しんでいるから。前回は幅跳びでわずか2cmの差、今回は100mで全くタイムだった（図5）。互

命のリレー

あなたは、「リレー・ウォー・ライフ（Relay For Life、命のリレー」を「生存だろうか？ がん患者や家族、支援者たちが、交代で24時間歩き続けるものだ。

みんなの絆を深め、大きな社会運動として、広まりつつある。

そもそも、1985年にアメリカの外科医が、がん患者を励まして、がん対がん協会への寄付を集めるために、24時間グランピードを走ったのがきっかけ。その後、運動が広がり、昨年には全米約4500カ所に加えて、世界22カ国で開催。延べ約50万人が加わり、世界的な盛り上がりを見せていく。

日本でも、昨年、筑波大学グラウンドで8時間歩行の第1回が開催された。今後、患者に加え、医療者、有識者、支援企業などが参加する、サバイバー・サミ

いの身体を心配し、いたわりながら、こんな調子で、ずっと続けていきたい。

ツトなどへの発展が期待されている。

もし、重たい状況や使命があつても、一人で背負わない。一緒に協力して信念をつなぎ、リレーしていく

（survive）である。ここでも、surとはsuperとか…を超えてとひつ意味。viveとブレ、to liveで生きるところのことだ。派生語として、vivid（生き生きした、

活気にあふれて）がある。どうか、スポーツの基本である陸上を通じ、健康の維持増進を考えよう。また、同時に仲間と一緒に、豊かで活力ある人生を目指していきたい。



（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）