



ドクター板東の メディカルリサーチ Vol. 122

～怪我を避け ずっと健やか マスターズ～

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

世界新記録だ、凄い！
こんな一瞬に立ち会えるな
んて。なんと素晴らしい人
生を送る人がいるものだ。

ここは岐阜県の岐阜メモ
リアルセンター長良川陸上
競技場である。第36回全
日本マスターズ陸上選手権
大会が平成27年秋に開催
された。

その中でM90クラス
(90歳)94歳男子)に出場し
た亀濱敏夫選手(90歳、宮
古島市)が800mで3
分39秒という世界新で走り、
電光掲示板に大きく表示さ
れた。

氏は400、1500
mでも世界新を達成し、最

優秀選手に贈られる織田幹
雄賞とエイジグレード大賞
も受賞。日本マスターズ競
技連合の鴻池清司会長から
直々に表彰状が授与された
(図1、2)。

マスターズで走る
マスターズ選手は、いま
話題となっているアンチエ
イジング(抗加齢医学)の
モデル的な存在であること
をご存じだろうか?

マスターズで走る
マスターズ選手は、いま
話題となっているアンチエ
イジング(抗加齢医学)の
モデル的な存在であること
をご存じだろうか?



図2



図3

マスターズ選手は、どう
して心身ともに元気で健康
でいられるのだろうか?
このテーマについて私は長
年リサーチしてきた。同選
手は通常の人々と比べて、
運動習慣があり、お酒も上
手に嗜み、喫煙が少ない。
肥満や糖尿病、高血圧、な
どのメタボもない。

マスターズ研究

マスターズ選手は、どう
して心身ともに元気で健康
でいられるのだろうか?
このテーマについて私は長
年リサーチしてきた。同選
手は通常の人々と比べて、
運動習慣があり、お酒も上
手に嗜み、喫煙が少ない。
肥満や糖尿病、高血圧、な
どのメタボもない。

年齢を経ても、運動習慣
を有し、日頃の生活習慣が
規則的で、長年にわたり心
身を健康に保っている。
実は私もマスターズ陸上
選手の一人である。40歳

弟子入りさせて頂くと、
次第に力みが少くなり、
重要なポイントを反復練習
で身体に覚え込ませた。今
回のレースでは、頸や首、
腕、太腿、下腿をリラック
スでき、知人から走りのフ
オームが変わったね、と嬉
しい声かけをもらつた。(図
3、筆者は9コース)



図1

代前半から参加し、ただ単
に楽しんできた。
しかし、最近、自分の走
り方が下手で無駄な力を入
れないと自覚。もつと滑
らかな走法を考えていた。

すると、偶然にも昨年夏に
香川県マスターズの講演会
で、素晴らしい先生に出会
うことに。自身も競技者で
あり優れた指導者もある
村上充先生である。

弟子入りさせて頂くと、
次第に力みが少くなり、
重要なポイントを反復練習
で身体に覚え込ませた。今
回のレースでは、頸や首、
腕、太腿、下腿をリラック
スでき、知人から走りのフ
オームが変わったね、と嬉
しい声かけをもらつた。(図
3、筆者は9コース)

Glycative Stress Research
Online edition | ISSN 2180-3610
Investigation for Quality of Life(QOL) and self-esteem for health in masters' athletes

Hiroshi Bandō^{1,2*}, Yuko Takemoto^{3,4†}, Takumi Nakamura^{2,4,5‡}, Kiyoshi Kounoike²,
Yoshikazu Yonei^{1§}

Abstract
Objective: Masters' athletes have been recognized as the model of anti-aging or "exceptionally successful ageing". To explore the reasons for such recognition, we have investigated masters' athletes from the viewpoints of lifestyle and sport psychology, and clarified several new findings.

Method: Subjects were 142 masters' athletes (100 males, 40 females, and 2 unknowns, average age 64.3 years old), in which approximately 90% have no history of metabolic syndrome or arteriosclerotic diseases. Anti-aging common questionnaire for QOL (AAQOL) was conducted and activity of daily living (ADL) was evaluated.

Results: Significant correlations were observed between AAQOL categories and 4 factors, which are self-esteem for health, daily satisfaction, worthwhile, daily life, sleep quality.

The factors influencing health self-esteem were epigastritis, abdominal fullness, insomnia, age, hypnagogic disorder, fatigue, and difficulty in making judgment.

Conclusion: The present study would contribute to the development of theoretical anti-age medicine and increasing masters' athletes with low glycative stress, leading to a new era for the practice of anti-aging QOL/ADL, in combination with anti-aging medicine and masters' athletes.

図4

このたび仕事の一つがまとったので報告したい。

マスター選手におけるQOLおよび健康自己評価に関する調査研究である（図4、5、6）。

心身に関する結論として、自分が健康だと評価するには7個の因子が深く関わっていることが明らかになつた。つまり、便秘がある、お腹が張る、眠れない、年齢が高い、すぐに入眠できない、疲労関連の諸症状、忘れやすい、などである（図5）。

引き続き、抗加齢共通問

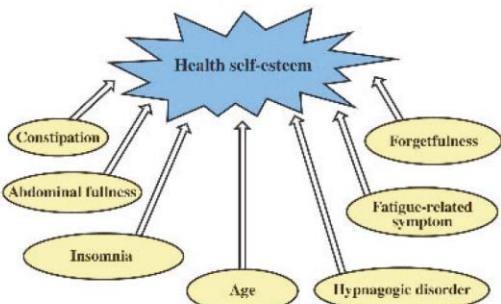


図5

短距離の研究

診票（AAQOL）を用いて研究を発展させていきたいと思う（図6）。

前述したように、このたび100m競技でほとんど力まず、軽く走ることができた。タイムは13・5秒であり、最近の13・3秒とほぼ同じ。私が15歳のときには13・0秒だったので、比較するとおむね満足できる結果といえるだろう。

さて、短距離の走法は、

Anti-Aging Quality of Life Questionnaire (AAQOL)											
1: Not at all, 2: Almost not, 3: Slightly, 4: Moderately, 5: Severe											
Physical	1	2	3	4	5	Mental	1	2	3	4	5
	□	□	□	□	□	irritability	□	□	□	□	□
tired eyes	□	□	□	□	□	short temper	□	□	□	□	□
blurry eyes	□	□	□	□	□	loss of motivation	□	□	□	□	□
eye pain	□	□	□	□	□	no feeling of happiness	□	□	□	□	□
stiff shoulders	□	□	□	□	□	nothing to expect	□	□	□	□	□
muscle pain/strain	□	□	□	□	□	daily life is not enjoyable	□	□	□	□	□
palpitation	□	□	□	□	□	loss of confidence	□	□	□	□	□
shortness of breath	□	□	□	□	□	reluctance to talk	□	□	□	□	□
overweight	□	□	□	□	□	depression	□	□	□	□	□
weight loss	□	□	□	□	□	feeling of uselessness	□	□	□	□	□
feeling heavy body	□	□	□	□	□	shallow sleep	□	□	□	□	□
thirst	□	□	□	□	□	difficulty falling asleep	□	□	□	□	□
skin problems	□	□	□	□	□	problems	□	□	□	□	□
appetite loss	□	□	□	□	□	lapse of memory	□	□	□	□	□
abdominal fullness	□	□	□	□	□	inability to concentrate	□	□	□	□	□
abdominal pain	□	□	□	□	□	inability to solve problems	□	□	□	□	□

図6

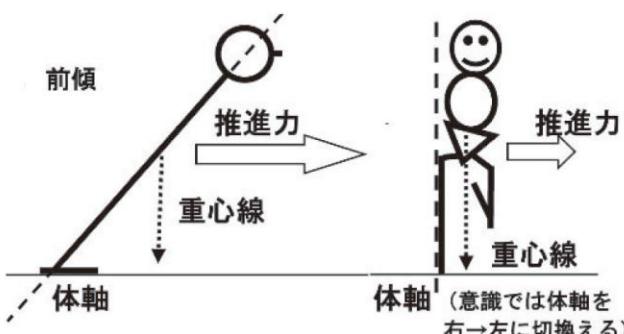


図7

従来とは全く考え方を変えことに。すなわち、身体を垂直に立て、地面からの力を最大限に發揮することだ。これが常識だつた。

ご存知であろうか？

項目	走法	キック走法	ブッシュ走法(キックしない)
推進力	筋肉	重力(体軸と重心軸のずれ)	
姿勢(ポジション)	立位(上体が立っている)	前傾	
支持局面の重心移動	短い	長い	
空中局面の重心移動	長い		
着地部位	足の前部(つま先部分)	フラット(足の裏全体)	
着地の動作意識	強く踏み込む(振り下ろす)	ソフトに脱力して	
離地の意識部位	母指球	踵先のブッシュと第3趾からの抜け	
ブレーキ	大きい	小さい	
重心の軌跡	上下動が大きい	上下動が少ない	
足の負担(土踏まず)	大きい(アーチがつぶれ機能しない)	少ない(アーチの機能有効)	
動きの観察(後方)	足の甲が見える(足首が返る)	足の裏が見える(足首が返らない)	
ピッチ数	上げにくい(キック脚が後方に残る)	上げやすい(コンパクトな引きつけ)	
腕ぶりとの関係	力みやすい(強い腕ぶり)	脱力してリズミカル(弾みのある振り)	

表1

パワーをまっすぐに身体全体で受け取り、脚を掃くよう使う（図7）。

つまり、腕は大きく振るのではなく、体幹から力が伝わり自然に振られるものだ（図8、村上氏）。膝は高く挙げずに走り、太腿の前にある大腿四頭筋ではなく後にあるハムストリングズによって、足の裏全体で地面をブッシュする。

その際、足首や母指球、

(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)

確かに記録も大切だが、

今後は意義深い機会や記憶を求める、身体に負担をかけず健やかな日々が重要なだろう。我々は抗加齢医学や充実したマスター選手を広めて生きたいと考え、いろいろと準備を進めているところである。



図8