



# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 106

～海外の 選手を迎える おもてなし～

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

今話題となつてあるアンチエイジングのモデルとされる人々を、存じだらうか？

中年～高年～超高齢者がいろいろな陸上種目に挑戦する「マスターズ陸上選手」である。

その理由とは？ 競技者として、日頃の生活習慣が優れているから。つまり、食事、運動、心理、アルコール、喫煙などの状況を調査すると、理想に近い生活を送っているケースが数多く認められるからだ。

このたび、国際大会が開催されたので、その概要について若干触れてみたい。

## アジア大会が北上で

マスターーズ陸上は世界的な組織である。このたび、公益社団日本マスターズ陸上競技連合 (Japan Masters Athletics, JMA) は、アジア地区におけるマスターズ陸上競技大会を行った。

開催した場所は岩手県北上市である（図1）。東日本大震災から立ち直り、将来発展していくという意味も込められた大会だ。



図2



図4

東京から東北新幹線に乗ると、約2時間半で北上に到着。今回のアジア大会には、海外から約1000人、国内から約2000人が参集した（図2）。特にインドやスリランカからの参加も多く、WMAからも高い評価を得た（図3、4）。

実は、筆者自身もマスター陸上の選手でもある。また、広報普及委員会で、普及部長という役割を担当しており、裾野を広げる方策を検討し実践してきている。

その中で、マスターズ選



図3

今までの先行研究の要点を示す。

① 食事：常に栄養バランスを考え、アルコール摂取の頻度は比較的高いが、1日量は多くなく、上手に嗜む状況がみられる。

② 運動：日常的に運動習慣がみられ、四季を通じて、運動頻度は時間はおおむね変わらない。

Page 2 Please check circle or write. Height ( )cm, body weight ( )kg
1. Which races do you attend ? (Please check circle, example 100m)
2. When did you start Masters sports ? ( )year old.
3. How often do you usually attend Masters? ( )times/year
4. How often/long do you exercise per day / week? spring: ( )day/week, ( )hours per day summer: ( )day/week, ( )hours per day autumn: ( )day/week, ( )hours per day winter: ( )day/week, ( )hours per day (example, 1,2,3,4,5,6,7, 0.5, 1, 1.5, 2, 3)
5. Do you always pay attention to the meal good for the health? (please circle) 1: not at all, 2: almost not, 3: slightly, 4: moderately, 5: severe
Track: 60, 100, 200m, 400, 800m 1500m, 5000m, 10000m, Hurdles 80,100,110,200,300,400 Steeplechase 2000, 3000m Walk 5000m Jump: high, long, triple, pole vault Thorwing: shot put, discus, hammer, javelin

図5

燥感が少なく、スポーツに伴う価値を認識し実践している。

## スポーツを実践中



図6



図7

この大会で、私は短距離種目にエントリーした。約16年前のこと、私は40歳を超えてからマスターズ陸上を始めた。諸先輩から話を伺うと、学生の頃から陸上競技をしていなかつた方が、中高年あるいは退職後にこの世界に入った人が比較的多いという。

大切なポイントは、他の選手と勝負して競走することではない。マスターのズの友人らと再会し歓談して、共走し、人生を楽しむこと

が、この大会で、私は短距離種目にエントリーした。約16年前のこと、私は40歳を超えてからマスターズ陸上を始めた。諸先輩から話を伺うと、学生の頃から陸上競技をしていなかつた方が、中高年あるいは退職後にこの世界に入った人が比較的多いという。

大切なポイントは、他の選手と勝負して競走することではない。マスターのズの友人らと再会し歓談して、共走し、人生を楽しむこと

である。

同時に、各選手は自分なりの目標を達成するために、練習を重ね、本番でチェックする場もある。私は自身の走りについて、スタート後の低い姿勢、10~12歩後に円滑な走法の移行を



図8

図6

図7

図8

図9

図10

図11

図12

図13

図14

図15

図16

図17

図18

図19

図20

図21

図22

図23

図24

図25

図26

図27

図28

図29

図30

図31

図32

図33

図34

図35

図36

図37

図38

図39

図40

図41

図42

図43

図44

図45

図46

図47

図48

図49

図50

図51

図52

図53

図54

図55

図56

図57

図58

図59

図60

図61

図62

図63

図64

図65

図66

図67

図68

図69

図70

図71

図72

図73

図74

図75

図76

図77

図78

図79

図80

図81

図82

図83

図84

図85

図86

図87

図88

図89

図90

図91

図92

図93

図94

図95

図96

図97

図98

図99

図100

図101

図102

図103

図104

図105

図106

図107

図108

図109

図110

図111

図112

図113

図114

図115

図116

図117

図118

図119

図120

図121

図122

図123

図124

図125

図126

図127

図128

図129

図130

図131

図132

図133

図134

図135

図136

図137

図138

図139

図140

図141

図142

図143

図144

図145

図146

図147

図148

図149

図150

図151

図152

図153

図154

図155

図156

図157

図158

図159

図160

図161

図162

図163

図164

図165

図166

図167

図168

図169

図170

図171

図172

図173

図174

図175

図176

図177

図178

図179

図180

図181

図182

図183

図184

図185

図186

図187

図188

図189

図190

図191

図192

図193

図194

図195

図196

図197

図198

図199

図200

図201

図202

図203

図204

図205

図206

図207

図208

図209

図210

図211

図212

図213

図214

図215

図216

図217

図218

図219

図220

図221

図222

図223

図224

図225

図226

図227

図228

図229

図230

図231

図232

図233

図234

図235

図236

図237

図238

図239

図240

図241

図242

図243

図244

図245

図246

図247

図248

図249

図250

図251

図252

図253

図254

図255

図256

図257

図258

図259

図260

図261

図262

図263

図264

図265

図266

図267

図268

図269

図270

図271

図272

図273

図274

図275

図276

図277

図278

図27