



心のビタミン No.180



確かに**競走**しているが、実際には**共走**である。健闘を讃え合い、練習法や身体のケアなどをお互い

に教え合う。ライバルというよりも陸上を愛する仲間なのだ。実際、槍投げの最中でも、熟練者の助言により皆が技を高められた。語り合っていて気付いたのは、50〜70歳代で、私を含め現役の野球選手が多いことだ。土や芝の上でタッシュを続ける習慣が重要なのだろうと考えている。

「ヤッター、記録が伸びた、よかった」。おもてなしの街・静岡市の草薙陸上競技場で、全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会が開催。私がエントリーしたのは、男子5種であった。

マスターズ陸上選手は、いつまでも若々しく心身の健康を保ち、アンチエイジングのモデルとされる。その一人の私は、半年前から、従来の短距離種目に加え、投擲3種目に新しくチャレンジ。5種競技に備え、少しずつ練習を重ねてきた。

今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

共に歩む楽しみ



今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

今大会で、槍投げは7mアップ、200mは17秒短縮できた。嬉しいのは結果だけではない。工夫を続けた半年間を振り返り、これからどう展開するか楽しみとなる。

(医師・音楽家 板東 浩)