



その陸上を愛し長年続けているのがマスターズ陸上選手達だ。マスターズ陸上には世界組織があり、このたび、アジア大会が岩手県の北上で5日間開催された。国内外から

走りに、跳び、投げている。多くのスポーツがあるが、その基盤は陸上競技にある。身体の鍛錬や準備運動には、ランニングが基本。誰もがより速く・より遠くを目指し、

■陸上の国際大会

SF映画で登場する「スーパーマン」。現実には、災害救助や消防士等が人の命を救うスーパーマンといえよう。実は、世の中にアンチエイジングのモデル・スーパー高齢者がいるのをご存じだろうか？。

スーパー高齢者を 目指していこう

医者いらず 健康法



ばんどう ひろし
板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1500点以上。



3000人が参集(図)。私もその一人で、短距離選手、アンケートを行う研究者、医務室ドクターとして参加した。大切なのは勝負や競技成績ではない。諸外国の友人らと再会を喜び語り合い、人生の意義を共有していくことだ。各国の国旗が翻る中、地元の小中学生との交流も。国籍の關係なく応援合戦が展開され成功裡を収めた。これらが将来、国際理解と親善につながっていくだろう。

■スーパー高齢者

10年来、マスターズ選手を調査してきた私は、日本マスターズ陸上連合の普及部長に。現在、裾野を広げる方策を検討し実践中だ。なぜ、日本選手が80〜100歳で世界記録を数多く保持しているのか、次第にわかってきた。その3本柱を示してみよう。

① 食事…蛋白質を多く、糖

② 運動…日常的に運動習慣を続け、四季の運動頻度や時間はほぼ同じである。

③ 心理…うつや不安が少なく、スポーツの価値観を認識し実践している。

今回、103歳の内科医・日野原重明先生がご推薦下さった本が出版された(図)。中にはスーパー高齢者に学ぶコツとして、いろんな①②③が満載されている。どうか参考にされたい。なお、諸先輩方の助言により、私自身も今後ずっと走っていききたいと思う(図、筆者807)。

心も体も
30歳若返る
スーパー
高齢者の
50の習慣

人生後半を
超ポジティブに輝かせる
秘訣を初公開!