

消防団健康マガジン

Presented by

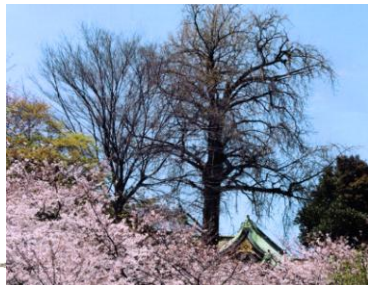


HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2009年(平成21年)4月1日発行 季刊・年4回発行 第8巻 第1号 通巻28号 編集兼発行人/平澤良一 発行所/株式会社トレハクラブ TEL:03-5963-5121 FAX:03-5963-5127 〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 エミナスタワー5F E-mail: info@shobo.jp http://www.shobo.jp/ 印刷/株式会社カミ

April 2009

春



スケートで 自分を鼓舞

秋から冬はウインタースポーツの季節。アイススケートにはロングとショートがあり、違いがみられる。1周400mのロングトラックはタイム勝負。選手が遠く、観衆からよく見えないことも。

一方、1周111mのショートトラック(ST)は順位勝負。屋内のスケート場で、目の前で繰り広げられるレースはいつもドラマチックだ。

キャリアと実力は別物

私は長野五輪の金メダリスト清水宏保選手に感動し、41歳からアイススケートを始めた。42歳から5年間、徳島代表として冬季国体のロング

に出場。実力不足は否めず、徳島新聞には「徳大板東、予選落ち」と大きな見出しが。でも、国体が注目され、社会的に少しお役にたてた。

また、STのキャリアも長いのだが、全く実力が比例してこない。後から始めた子供たちにどんどん抜かれてしまう。身体を傾けることが怖く、なかなかスピードが上がらないためである。

これではダメだと考え、心機一転。この半年間筋トレやストレッチを続け、バランス感覚や脱力の練習などいろいろな工夫を重ねてみた。

ST選手権大会で

平成21年4月、中国四国地区ST選手権大会が開催。52歳の私は監督やコーチのように見られる。しかし、高校生や大学生と交じって競う選手の一人なのだ。40歳代のときは、気恥かしい思いをしたが50歳を超えたとなぜか自信が溢れてきた。こん



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、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂.2006)」など

な歳でなお進化している選手など、そうそうお目にかかれないだろうから。

ということ、私のユニフォームには、ロゴを入れた。Dr. SK8(ドクタースケート)というもので、驚く人も少なくない。

500mと1000m

レベルが高い選手は勝ち負けが重要だ。でも、標準記録を目指す私は、タイムが大切。500mレースではグラグラしながらもどうにか踏ん張った。最終コーナーで友人の高校生に抜かれたが、自己記録を更新(右写真・手前)。半年で約4秒縮め、満足すべき結果を得た。

1000mでは最初からトップで飛ばし、前半はよいペース(上写真・先頭)。しかし、後続の選手が気になった瞬間、バランスを崩して壁に激突。こんなこともある。なんくるないさ。だからこそ、来シーズンがさらに愉しみだ。物事は考えよう。自分を鼓舞するのが「医者いらずの極意」とならないだろうか。