

消防団健康マガジン

Presented by
Di treha

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2013年(平成25年)11月1日発行 季刊4回発行 第13巻 第4号 通巻45号 編集兼発行人/平澤良一 発行所/株式会社レハクラブ TEL:03-5963-5121 FAX:03-5963-5127 〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 エミスタワー5階 E-mail:info@shobo.jp http://www.shobo.jp/ 印刷/興ミスカミ

Autumn 2013

秋



距離に出場し、60mは8.32秒だった。日頃から少しずつ練

筆者も選手の一人として短
距離に出場し、60mは8.32秒
だった。日頃から少しずつ練
り、TVでも放映された。
新を出して大いに盛り上が
も、90歳女性が200mで世界
新を出して大いに盛り上が
り、TVでも放映された。
取材陣や観客席からの力強い
声援などで、華やかに熱戦が
繰り広げられることに。中
でも、90歳女性が200mで世界
新を出して大いに盛り上が
り、TVでも放映された。
2013国際ゴールドマスターズ
1 ー 京都市大会が10月に開催
された(図1)。3種目に世界
記録が、ほかにアジアや日本
記録なども多く誕生。多くの
記録なども多く誕生。多くの
取材陣や観客席からの力強い
声援などで、華やかに熱戦が
繰り広げられることに。中
でも、90歳女性が200mで世界
新を出して大いに盛り上が
り、TVでも放映された。

マスターズと聞けば、何を
思い出すだろうか? 石川遼
氏が招待されるゴルフとか、
中高年が参加するスポーツな
どであろう。このたび、マス
ターズ陸上選手の大会が開催
されたので紹介しよう。

マスターズ選手 に学ぼう

世代間での比較は難しい。し
単に秒数や距離の成績であ
れば、20歳代と60歳代との
世代間での比較は難しい。し

たたとえば、筆者56歳男性の
8.32秒をホームページ上の
計算式に入力すると90.5%と
算出される。本結果で年齢や
性に応じたレベルがわかると
いうワケだ(表1)。

さて、ゴルフでは、1ラウ
ンドを自分の年齢以下の少な
い打数で終える「エイジシュー
ート(Age-Shooting)」が知ら
れる。同様に、マスターズ陸
上にもAge-gradeという指標
がある。

エイジグレード

習を続け40年以上走力をほ
ぼ維持できており、嬉しく思
う。他人との比較ではなく、
いかに自分の体力や能力を長
年にわたり保持していくかが
重要である。

表1 エージグレードの解釈

・世界記録レベル	100%以上
・世界レベル	90%以上
・全国レベル	80%以上
・地域レベル	70%以上
・地方レベル	60%以上

表2 マスターズ選手の目標

・記録・勝利	33%
・健康の保持	31%
・休暇・余暇	22%
・仲間との存在	14%



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。



アンチエイジングのモデルと
考えられる存在

かし、年齢に応じた国際的指
標があれば、誰もが年齢を問
わず目標を設定でき、楽しく
親睦を深められるだろう。
アンチエイジングのモデル
マスターズ選手に対する筆
者の研究が「クロースアップ
現代(NHK)で紹介された(図
2)。マスターズ選手が目指す
目標、心と身体、生活習慣な
どを調査すると、抗加齢医学
のモデルともいえよう。
これらを参考として、あな
たの生活・人生・生命をさら
に充実するようにしてほしい
と願っている。

医者いらず健康法