

消防団健康マガジン

Presented by
トレハ

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2009年(平成21年)7月1日発行 | 季刊・年4回発行 | 第8巻 第2号 通巻29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 | エミネンスタワー5F | E-mail: info@shobo.jp | http://www.shobo.jp/ | 印刷/株式会社ミズカミ

July 2009

夏



ボルトの如く走る

最近、陸上競技が注目されてきている。そういえば、昨年の北京五輪で、男子400mリレーを思い出す。朝原や塚原選手が最高の走りで銅メダルを取り、日本中が興奮のルツボに。長年待ちあこがれていた瞬間であった。

中でも、世界をアツと驚かせたのがボルト選手。桁外れのパワーで世界新を塗り替えてしまった。氏はカリブ海に浮かぶジャマイカ出身だ。小さな国なのに、一流アスリートも多く輩出。なぜだろうか、と不思議に思っていた。

ジャマイカを訪問

そのジャマイカの首都キングストンに、このたび立ち寄る機会が。国際空港に到着し、一歩外に出たときのこと。

目の前に、巨大なパネルが忽然と現れた。国民のヒーロー・ボルト選手と同僚アスリートたちが、ようこそと歓迎してくれた(写真1)。

ここは1年中、太陽の光が燦々と輝き、暑い気候が続く。同様に、人々の気

質もエネルギーッシュで熱い。

宿泊したホテルで、偶然にも19歳以下のミスジャマイカコンテスト全国大会が開催されていた。そこで、私も入場してみることに。

当国の言語は英語であり、自己紹介の喋り方やアピールポイントも、アメリカと類似している。生活習慣も米国の大都市に近いようだ。

一方、異なるのが身体能力だろうか。単なるウォーキングでもリズムカルに跳ね、筋肉も柔らかい。レゲエ発祥の地でもあり、筋肉や神経に、優秀な遺伝子が受け継がれているのかもしれない。

アスリートを目指す

筆者は大学時代に準硬式野球部員で、迷二塁手だった。

逆に、名外野手が、私の親友・中村巧先生。現在整形外科医の氏と、マスターズ陸上大会に参戦中だ。

今回、ジャマイカで入手したお土産は、ボルトがプリントされたTシャツ。これを身につけるだけで、100mを何



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



写真-2

と9秒台で走れる、という貴重な代物らしい!?

ということ、早速一緒に着用してみた(写真2)。魔法のTシャツを身に纏うと、何となく一流アスリートになった気がする。

無酸素や筋トレも

さて、医者いらずで、健康に過ごすにはどうすればよいだろうか? まず、日々の適度な運動が大切となる。具体的には、誰もが無理なく行える有酸素運動として、散歩がよい。

しかし、特に病気がない人の場合はどうか? 心臓や肺、筋肉を刺激するように、やや自分を追い込むレベルの運動も必要という。

つまり、快適な人生を強く走っていくには、無酸素運動や筋トレをプラスしたい。そうすれば、電池のようにパワーが充電され、必ず身体も心もタフとなるはずだ。



写真-1