

「世界記録、おめでとう！」素晴らし
いパフォーマンスだ。私もその迫力に
目頭が熱くなることに。会場でレース
を注目していた人々の拍手が鳴り止ま
ない。

ここは、京都にある西京極陸上競技
場である。風のごとく疾走したのは、
元気澁刺とした90歳の女性。普段から
地元の上陸クラブでトレーニングを積
み重ねて本番に。その様子はテレビ番
組でも放映され、子供たちと共に走る
姿はとても印象的だ。食事内容にも気
を遣い、常に卵や肉を多く摂取。医学
的に、これらがプラスに作用している
ようだ。

このように、スポーツを愛し常にト
レーニングを続けている中年～高齢者
～超高齢者が存在する。彼らがいわゆ
や関節症状は通常人より少ない。
・心理面…通常群と比較すると、うつ、
自信喪失、不安の程度は統計学的にも
少ない。

このような特徴を有するマスターズ
選手は、現代社会に求められ、目標と
なる存在かもしれない。というのは、
数多くの人々がメタボ(肥満+高血圧、
高血糖、高脂血症)やロコモ(運動器
症候群)を患っており、脱却するため
に、まずマスターズ選手の生活を参考
にするとよい。

実は、私もマスターズ選手の一人。
アイスクスケートやインラインスケー
ト、陸上競技などをずっと続けてき
た。冒頭で紹介した大会は「国際ゴー
ルドマスターズ競技会」であり、主に
アジア15カ国から多数の選手が参集
し、スポーツを通じて、仲間との親好
を深めることができた。

今回筆者は下記の立場で参加した。

「マスターズ選手」である。種目と
しては、陸上や水泳競技などが知られ
ているようだ。

マスターズ選手の特徴について、い
くつか挙げてみよう。

- ・好きなスポーツを長年続けている
 - ・普段の練習が苦にならない
 - ・生活の一部に組み込まれている
 - ・身体的にコンディションを整える
 - ・心理的にうつや不安が少ない
 - ・定期的な競技会が楽しみ
- つまり、各自がいろいろな目標を設
定して、常々から心身を鍛え、文字通
り「スポーツの生活化」を実践してい
る人々といえよう。

マスターズ選手の生活はおおむね規
則的であり、自身が心身をうまくコン

- ・選手…短距離種目にエントリー
- ・医師…必要な場合に対応
- ・世話役…種々の雑用やお手伝い
- ・研究者…スポーツ医学の調査

私は短距離が好きで、目標を設定し
ながら練習を続けてきた。15～56歳ま
で40年余り、運良く大きな病気や怪我
はない。100歳のタイムは15歳で
13・0秒、56歳で13・3秒とおおむね
同じレベルである。スポーツ医学の先
生によると、このレベルで維持してい
る人は非常にまれという。今回60歳は
8・32秒。インターネットで国際的指
標のage gradeを調べると90・5%と評
価され、ほぼ満足だ。私の役割は、無
理なく競技を続けつつ、マスターズや
アンチエイジングを広く啓発していく
ことと考えている。

アンチエイジングは近年さらに注目
度がアップしてきた。エイジ(加齢)
にアンチ(対抗)するという意味だが、

トロールしているようだ。実は、筆者
は今まで、マスターズ選手に対して生
活習慣に関する調査研究を8年間続け
てきた。さまざまな結果の中から、参
考となる重要なポイントについて触れ
てみたい。

- ・食事…きちんと蛋白質を摂取してい
る。炭水化物を取りすぎて肥満に陥る
確率は通常の人よりは少ない。
- ・運動…週に数日は、その競技内容に
沿って、ある程度のトレーニングを長
年にわたり継続して続けている。

- ・喫煙…一般人と比較して、喫煙する
割合は数分の1程度と少ない。
- ・アルコール…1週間に飲酒をする回
数は多いが、量は多くなく、上手にア
ルコールを嗜んでいるようだ。
- ・身体面…視覚関連症状、疲労、神経

何となく違和感が。なぜなのか、少し
考えてみた。

英語は、かなり日本語と異なる論理
に基づいて表現するのが特徴だ。曖昧
模倣とした日本語とは異なり、常に単
純な構造で、対立軸がはっきりしてい
る。イエスカノーか、良いか悪いか、
白か黒か、敵か味方かというような具
合である。

つまり、加齢に進む方向性を「敵」
と考えて、アンチエイジングと命名し
たのであろう。日本語なら、こんな名
称はつけない。粹でなく、お洒落でな
いからだ。

そこで、私は誰もが受け入れやすい
呼称として、「ベターエイジング」とか
「ベストエイジング」を検討中。すつ
きりすがすがしく感じるのは「ベスト
エイジング」だろうか。語感も良いし、
雰囲気も申し分がないと思うが、いか
がだろうか。

徳島。ペンクラブ撰集 (2014.1)