

# 「柔軟な心と堅い意志」

(第三十回)

世界のアスリートが集うオリ  
ンピックの開催は、4年に一度。一  
方、日本で半年ごとに行われ  
ているスポーツの祭典があ  
る。名もなき男たちのオ  
リンピックとも言える「サ  
スケ」だ。長年親しま  
れてきたテレビ番組  
で、ご存知の方も多  
いだろう。

先日放映された  
「SASUKE2002・  
秋」。五輪金メダリ  
ストや各スポーツの  
トップ選手などが競  
演した。中でも、通算  
1000人目のチャレン  
ジャーがサスケに人生  
を賭ける姿には、目頭が  
熱くなった。スポーツは二瞬  
で、天国と地獄に分かれてし  
まう。栄光と挫折の差はとてつ  
もなく大きい。だからこそ、勝者  
には価値があり敗者にもドラマ  
があり、共感と感動を与えてく  
れるのだ。本番はわずかな一瞬で

## 健康のススめ 板東 浩

も、それに至る道のりは長い。

さて、日本を代表するスプリ  
ンターの伊東浩司選手は、100m  
を10秒フラットで走った。0.1秒で  
も速く、少しでもストライドを  
伸ばすように考えた。お腹の

奥深くある筋肉を使い、  
骨盤を少し捻る新走法  
をみだしたのだ。こ

れは従来の常識とか  
け離れたもので、マ  
リリンモンローが腰  
を振って歩く「モン  
ローウォーク」と似  
ている。当然コーチ  
にも反対されたが、  
信念を持って継続  
し成功したのだ。伊  
東氏は小学生たち  
に熱っぽく語る。「常  
識にとらわれたらダメ

だ。自分で考えて工夫  
して、それをずっと続けて  
みよう」と。

筆者もアスリートの1人。自  
分なりのトレーニングを一年中  
行っている。柔軟な考え方と堅  
い意志を持ち続けたいと思う。

(医学博士・内科医師)