

第128回

健康のススメ

板東 浩

「おめでとう、板東さん、これからもスケート、頑張ってください」。岩手県営スケート場で、2月に開催された全日本マスターズ競技会のときのこと。優しく語りかけてくださったのは、長野冬期五輪の銅メダリスト・岡崎朋美選手である。長年私が尊敬し憧れている方から激励のお言葉をいただき、その笑顔に私は感激。足が地につかず、滑って転けそうになってしまった。

12年前、富士急ハイランドで開催された冬期国体が懐かしい。選手宣誓を担当した岡崎選手は、注目の的。500m決勝では、100m付近で他の選手との接触を避け、400mのカーブで転倒しかけた選手を助け、自身は3位に。自分に厳しく、人には優しく、研究熱心。長年スケート道に精進してきた彼女の姿勢が人々の共感を得る。

朋美選手の参加で大会は相当盛り上がり、誰もが自分の歳も忘れはしゃぐことに。共に写っている友人・近藤正司選手はかつてショートトラックの日本代表。2年前世界マスターズ競技会に参加した気心の知れた朋友だ。今もなお思い入れが熱く様々なお世話を担当。やはり、スポーツの仲間やマスターズのスピリットによって、岡崎選手のように、年齢を超越したアンチエイジングの実践が可能となるのであろう。(医学博士,内科医)

