



が、したの
思いの出
ときによ
どその
ちょう
うだ。
良さを
タメは



心のビタミン No.176



アンチエイジング（抗加齢医学）が注目されている。そのモデルとして、長い人生を走り続けるマスターズ陸上選手が当てはまるという。

今回私は陸上競技場でフィールドの選手としてデビューしたばかり。今まではトラック競技で短距離に出場してきたが、新種目にチャレンジしてみた。円盤投げはとても不思議だ。回転や方向性、筋肉の緊張と脱力、風の影響など多くの因子が関わる。メカニズムが複雑であるゆえに、よけいに奥深く興味深い。

撮影してくれた自分の姿をみると、準備動作の

フィールド・ゴルド・マスター

リシャ時代の彫像で人間の身体美



を表現した有名な「円盤投げ」である。一見、私のフォームに似ているかも!? えーそんなハズはない。冷静に観察すると、筋肉隆々とした逆三角形の体型も、投げる技術も全く違う。

このたび、砲丸投げと槍投げを含む投擲3種目を体験。何かしら視野が広がった気がする。102歳の内科医・日野原重明先生は「歳をとっても、常に新しいことに挑戦し創めよう」と。今後、従来の競技スポーツに加え、健康スポーツの発展が期待されている。かわら版でも何度か紹介しているが、それぞれの身体にあわせた運動も、あなたの生活に取り入れてみてはいかがだろうか。

（医師・音楽家板東浩）