

「60歳60秒に向かって日々挑戦」

西村 順三

土曜日、なんと待ちどろしい日なんだろう。一昨年、昨年「全力疾走に挑戦」に参加しての感想である。毎日が「陸上部」に入ったような胸おどる二年間になった。歳は還暦を越えた、でも心は「学生時代」に戻っていた。

初めてのハーフは45歳、それ以来マラソンが趣味となり、家族旅行をかねて日本各地に。ところが58歳から突然400Mに転向。「60歳60秒は超一流の証し」とマスターズ仲間の一語が短距離経験の全くない私に人生最大の「挑戦」を決意させることになった。

「長距離も短距離も両方をやる人って聞いた事が無い」と周囲には不信な声もちらほら。それなら、なお更「やってやる」と気概に火を点けることになった。最初のレースはゴール前で死ぬ思いをした。記録は68秒、残り8秒をどうするのか？いつのまにか「疾走するさわやかさ」にはまり込んでいった。

短距離には最大スピードと加速力の向上が不可欠だ。その基礎となる走技術と筋トレがあるらしい。そんな事に気づき始めた矢先、偶然にも本講座に出会う。専門家の指導が受けられるとのことだ。しかし長い間やってきた、チョコチョコ走りは簡単には治らない。もっと大きな動きとリズムが必要なのだ。ストレッチはアップやダウン以外にケガ予防のためにも必須とのこと。ジョグしか知らなかった私には考えられない練習である。筋トレはかなりきついが不思議と楽しくなっていた。

2010年は100M13.74、400M64.47ともにPB（自己ベスト）が滋賀県記録（M60）。2011年末のスポレク栃木では100M13.82、400M64.94はSB（シーズンベスト）。結果はついてきている気がした。しかし、DVDを見てびっくり。改善すべき点がいっぱいあるのだ。①切返しの遅さがプレーキになっている。②軸と接地脚が不一致③そのため地面からの反発が弱く、当然ストライドが狭くなり、接地時間も長いのだ。

そして今、私の心は来シーズンへの思いで限りなく澄みわたり、「400M60秒」に向けて昨日の自分を越える「夢」見ている。

【追伸】ナイターの下、陸上部の方と一緒に走った400Mの特別練習の思い出が今の私を支えている。

「全力疾走に挑戦」講座に参加して

松永 俊治

貴校が開催された公開講座「全力疾走」に参加させて頂けたことは終盤に入った我が人生で最も大きなエピソードになりました。私にとって、それが画期的なことだったのは、一つは私の運動能力を秒・メートル・回数等、具体的な数値で確認したこと。もう一つは、私には毎回の厳しいトレーニングで、前年には途中肉離れで一時中断せざるを得なくなる等の故障があったけれど何とか遣り遂げられた事だ。私は三十歳過ぎてから野球・ソフトボールを始めた。更に遅れてテニス、スキーを始め今に至っているが、それ等は趣味のスポーツの範囲を超えるものではなく、唯々我流で体力に任せた運動でしかなかった。

その様な折りに貴校のプログラムによって、専門の先生による指導、そして理論に基づいた基礎体力アップトレーニングを受けられたことは、これまで私は体を動かせば良いのだと言った慣習を続けて来たものだから、正にタイムリーな軌道修正となった。自身にとって初めての体験でもあった。

全体を通してのプログラムは、私には予想以上にハードだった。が、テニススクールのレッスンも劣らず厳しいのでギブアップすることなく皆さまに付いて行けたと思っている。全力疾走のトレーニングを続ける内に自分の運動能力を知りたくなるのも自然の成り行きだ。百メートルを何秒で走れるかが知りたくなって来るものだ。でも、この歳になって今更速く走れたところで何がどうなるものでもない、むしろ友人達からは「今更何をやってるんや…」でバツサリ切り捨てられるのみ。でも、私にとって何秒で走れるかを知ることは我が体力のバロメータであり、自分自身への励みともなるし、何かに挑戦する意欲を持ち続けられる力となるのだ。

私は今も書道教室に通っている。書教室では年一回作品展示会を開催するが、それを目標にお稽古を続け、より良い作品を創り上げる為に努力していると言っても良い。走る事も書く事も根っこには共通するものがある。タイムトライアルも、お稽古の発表会も共に自分の達成度を確認する場だ。併せて次の目標が出来る、だから頑張ろうとの気持ちになれるのだと思う。

最後に、スタッフ先生、学生皆さまのおかげを頂き真剣に、暖かいトレーニングのご指導をいただきましたことを改めて厚く御礼申し上げます。