

マスターズ陸上への挑戦

新 43 回 井上 洋光

新 43 回の井上です。2015 年 5 月 24 日（日）、静岡県草薙陸上競技場にて行われました全日本マスターズ混成陸上選手権大会五種競技で、昨年の自分の日本記録を更新しての再度の日本記録樹立を致しました。五種競技とは、「走幅跳」、「槍投げ」、「200m」、「円盤投げ」、「1500m」の五種目で構成された混成競技です。かつてはオリンピックにおいて正式種目だったこともあります。現在はマスターズ陸上において、十種競技と共に行われることが多く、十種競技よりはお手軽に取り組める混成競技という位置付けでしょうか。

当日を振り返りますと、私は M40 クラスの中では一番不利な年齢（44 歳）である為、来年の M45 クラスへ向けた準備期間との位置付けのシーズンだったので、その日は非常にコンディションが良く 1 種目目の走り幅跳びは 40 歳以降の自己ベストで 6m29 (+0.4)、槍投げは学生時代に投げた記録をも上回る快投の 46m92。この調子なら間違いなくまた記録更新出来る！と思っていたのですが、3 種目目の 200m では向かい風により失速し 24"42 (-2.4m)。昨年は 200m で得点を稼いだけにかなりショックでしたが、4 種目目の円盤投げもなんとかこなして 26m69 とここまでで 2591 点。最終種目の出来れば走りたくない 1500m もなんとか踏ん張って 5 分 9 秒 44 で finish。結果は 3182 点と昨年より 90 点 UP での記録樹立となりました！今回良かったのは、3 回試技がある種目（幅跳び、槍投げ、円盤投げ）で、集中力を切らすことなく全て最終試技で最も良い記録を残せていけたことが好記録に繋がったのではないかと思います。

ここで簡単に自己紹介をさせていただきます。現役時代は主に走幅跳に取り組んでいました。しかし入部当初の目標であった 7m に届かずに現役生活は終了。唯一の思い出は、4 回生の時に望んだ 4×100m リレーで、関西インカレ 2 部で 3 位。タイムは当時の学内新記録の 42"00（今は 15 傑にも入っていませんが・・・）ぐらいでしょうか。ですので、社会人になって陸上競技をやろうなどとは全く思っていなかったです。しかし運動不足解消で走るジョギングがどうしても面白くなく、たまたま知ったマスターズ陸上を始めて、気付いたら既に 8 年目を迎えています。ここまでを振り返ってみると、ここ最近の方が全体的にパフォーマンスは上がっています。この理由ははっきりとはわかりませんが、安定して週 2 回の走練習が確保できるようになってから調子が上がってきたように感じます。今後、もしかして始めるようと考えていらっしゃる方の為に、現在の私の練習について少し述べさせていただきます。基本的に走練習は週 2 回。水曜日の早朝と土曜日又は日曜日の早朝（6:45~8:30）。（夜



は、時間が確保できない為)。ウエイトトレーニングは出来れば週 2 回（上半身 1 回、下半身 1 回）。あともう少し走ったり、技術的なところも追求したいのですがやはり時間の確保が難しいです。ただこの年齢になると少し足りないぐらいの量が良いのかなとも感じています。取り立てて特別なことはしていませんが、トレーニングの基本原則にある漸進性の原則、反復性の原則は意識しています。極めて基本的ですが原則から外れると怪我や記録の向上に繋がりにくくなってしまいます。マスターズでは怪我でなかなか思うようにパフォーマンスが発揮できていない方を多く見かけます。これは若い頃にしていた怪我が原因であることが多いです。怪我をしっかりと完治させておかないと、若い頃はなんとかごまかしてきたものが中年以降に出てきてしまうことが多いと感じています。

最近のマラソンブームは言うまでもありませんがマスターズ陸上も最近始める方が増えてきています。しかし現役時代からの衰えが記録にはっきり表れてしまう為、今さら陸上競技なんてと思う方がほとんどかと思えます。身体の衰えはある程度受け入れなければなりません、その中でも自分の中にある伸び代を見つけて記録向上に繋げることで陸上本来の楽しみ方に繋がります。またそうでなくても、ある年齢で出した記録を年齢係数によって現役時代のパフォーマンスに換算出来るため、現役時代との比較も出来ます。あとは単純に同年代での争いが楽しいというのもあります（かつてのライバル達とか）……。また現在タレントとして大活躍している「武井壮」も M40 クラスで大会に出場していたり、かつての日本記録保持者もちらほら見かけます。

ちなみに私の年齢の 44 歳はマスターズ陸上ではまだまだかなりの若手です。以下にマスターズ陸上競技連合会長の鴻池清司さんの言葉をそのまま引用させて頂くと、『40、50 は鼻垂れ小僧、60、70 花盛り、80 まだまだ、90 でお迎えきたら 100 まで待と追い返せ』この言葉のようにいつから始めても遅くはありません。是非、神大陸上部でマスターズ陸上をにぎやかしていきましょう！