

実践報告

60歳からの挑戦

松元正竹
(コーチ学講座教授)

私は、1996年(54歳)より体操競技の全日本社会人大会に参加し、それなりの結果を出している。体操競技は危険であり、加齢とともに頭(神経伝達)と身体(筋反応)が一致しなくなり、技を行うのに一呼吸待ってからやらなければ身体がついてこない。運動のリズム感は若い頃のままであるが、筋力・筋反応ともに極端に弱く、遅くなっている。

しかし、60歳還暦を迎え、競技スポーツとして、目標を持って挑戦できる種目はないかと検討した結果、陸上競技に参加する事を決意した。採点競技である体操競技に対して陸上競技は測定競技であり、速さか長さ(時間か距離)、時計と巻き尺で計れる競争である。また、陸上競技にはマスターズ大会があり、年齢別に評価をする。競技者全体では50位であっても、60歳代では1位になることもあり得る。さらに、60歳代は60~64(M60)と65~69(M65)に分けられる。60歳は若いのでチャンスである。

レスリングやボクシングのように、競技種目によっては体重別の競技があるが、年齢別はないようである。

小学校時代から競走はしても、正式な大会に出たことはない。60歳を過ぎての初挑戦である。しかし、鹿屋体育大学には立派な設備があり、指導者も、模範となる競技者も沢山いる。個人競技であるので、いつでも練習できる環境にある。

はじめに、インターネットで全国大会の成績を調べた。2001年は静岡県で行われ、M60のトラック種目(100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 100mH, 300mH, 2000競歩)では、今年どんなに頑張っても最下位である。と確信できるほど速い記録であった。跳躍種目の記録を見ると、1位の記録にはとても及ばないが6位をみると、走り幅跳び464cm, 走り高跳び125cm, 棒高跳

び210cmであり不可能ではないと思われた。投擲種目では、砲丸投げ11m14, 円盤投げ35m83, ハンマー投げ26m28, やり投げ36m27であり、どの種目かは可能性があると思われた。出場できるのは最大3種目迄であるので、跳躍種目3, 投擲種目4の全て練習を開始することにした。

陸上競技挑戦を考えたのが年頭の1月であり、ランニングから開始した。日頃から体は動かしているので心肺肝機能に問題はない。昨年(2001年)の人間ドック(2001年6月)の検査結果に異常は無かった。2002年6月の検査においても全項目について、特別な異常所見を認めません。との成績書を頂いた。

2月末日、鹿児島マスターズ陸上競技連盟に連絡を取り、連盟への登録方法、大会日程等を調べた。

大会日程は：

6月16日鹿児島選手権大会(県立鴨池競技場)

8月4日九州選手権大会(長崎県・諫早市)

8月29~9月1日全日本大会(島根県・松江市)

10月5~8日全国スポレク祭(広島県広域)

11月3日鹿児島県記録会(県立鴨池競技場)

目標とする大会を県選手権大会として練習することとした。

2月14日の新聞に載ったのが、この写真である。



20年後の自分ではないかと思われた。これは明らかに競技スポーツである。私も「力の限り」自分の「命を見つめて」挑戦しようと意を強くした。

3月、陸上競技の先生方、大学院生、陸上の選手達に跳躍・投擲種目の基礎から指導していただいた。ここで非常な教訓を受けた。私の研究テーマである：技の習得・習熟の過程で、コーチと選手が「わかる」から「できる」の間の、理解—実践—実感—共感が必要である。を実験する事ができた。

指導していただいているコーチの教える事は理解できる。実践してみると少々のずれがある。頭での実感はあるが、身体の実感がいまひとつである。体感ともいえる。

このことは先に述べた、自分の身体支配能力の低下が考えられる。自らの心身の共感が得られないので、コーチとの共感は難しい。

また、コーチは、その競技に永く関わり、体得しているので、高齢者（自分ではそう呼びたくないが）に加えて初心者私の指導に戸惑ったことであろう。

このことについては、高齢者のトレーニング方法、指導法として今後の研究課題としたい。さらに、陸上競技は体操競技と全く違う筋力が必要であることを実感した。体操競技においては、自らの筋力で跳ぶというより器械・器具の弾性を利用して跳ぶことであるが、陸上競技の地面反力は自らの筋力を利用するものであった。その上、体操競技の蹴りは大部分が両脚で蹴るのに、陸上競技の跳躍は全て片脚であったことである。

自らの体力・運動能力を知るために形態測定、体内組成測定及び握力・背筋力・脚筋力の測定を行った（3月8日）。

形態について特記することは、競技参加2日前の6月14日再測定したところ、体重が61.2から59.5kgに、体脂肪率が22.7から20.9%になっていたことから、少々肥っていたといえよう。

胸囲、胴囲、殿囲、大腿囲、下腿囲、上腕囲、前腕囲に変化はなかった。

変化があったのは、背筋力が少々増えたことだが、脚伸展パワーは両脚が1112wから1661w、右

脚が505wから898w、左脚が452wから754wと飛躍的にパワーアップしていた。このことは、投擲種目の練習での両脚の蹴り、特に右脚での蹴る力がアップしたと考えられる。

ジャンプ測定では、垂直跳び40.1cm、右脚21.7cm、左脚24.2cmと非常に低い跳躍であった。

このことについても今後継続して研究したいと考えている。

トレーニングを続けるうち、片足で蹴ることと跳躍力の弱さから、故障が出た。走り幅跳びでは、左脚踏み切りの為か股関節（腰関節）の左が痛くなり、3段跳びでは膝が跳躍に耐えられなくなった。走り高跳びでは片足跳躍の弱さから、目標に及ばなかった。やり投げでは肘が痛くなりつつあり、期待したハンマー投げ（鉄棒のリズムに似ていた）では肩が痛くなった。体操競技で使わない筋肉を短期間で増強することが難しく、比較的距離を伸ばせそうな砲丸投げ、円盤投げそしてやり投げを継続することにした。

体操競技は屋内の練習であるが、日差しを浴びての陸上競技は日射病になりそうであった。筋疲労もすぐには回復せず、体力の衰えを実感した。1週間に2～3回の練習日であった。

5月25日が申し込み締め切り日であり、最終的に砲丸投げと円盤投げにエントリーした。

6月16日梅雨の合間の快晴鴨池陸上競技場。体力も持久力もなさそうなので技術力で勝負“こつ”を書いたメモをポケットに参加した。

砲丸投げ：

重心は右脚に乗せ、腰は外側へ
球を中手骨にのせ、左肩で誘導し
右外側へ押し出すように弾く

円盤投げ：

正面から15度右側に構える
左脚に重心を移してからターン
左手で投げ先を指して、ためを作り
目標より少々右へ振り切って放る

*指導してくれたコーチの皆さん間違っていたら修正して下さい。まだまだ頑張ります。

大会成績：砲丸投げ 8 m88cm

円盤投げ 26m61cm

両種目とも不本意な距離だったが、参加者が少なかったこともあり2位入賞した。

次の目標である九州マスタース大会に向け頑張ります。陸上の先生方，大学院の三井君，兼行君，陸上部の諸君有り難うございました。