

一周駅伝、実業団駅伝、その他の駅伝全てにおいて本県の「シンボルチーム」、「シンボルスポーツ」として大活躍をしてくれた事は、県民全てが承知の通りであります。古くは昭和二十年代半ばから本県企業スポーツの中核をなし、常に「陸上宮崎」「駅伝宮崎」の名を全国に轟かせる活躍をしていただきました。九州一周駅伝二十九回連続四十九回の優勝、全日本実業団駅伝十年連続二十八回の優勝等の金字塔は日本陸上界の歴史に残るものであります。

#### 〈陸上競技全般〉

本県陸上界の第一人者は、何といっても村社講平氏であります。赤江出身で中央大学に進学され、ベルリンオリンピック大会で五、〇〇〇メートル、一〇、〇〇〇メートルの両種目で第四位入賞し、日本中を沸かせる大活躍してくれました。昭和二十年代後半から三十年代前半にかけての旭化成陸上部の絶頂期では、短距離、長距離、跳躍、投擲と全ての種目で日本を代表する部員がおり、オリンピックをはじめ数々の国際大会等で大活躍してくれました。駅伝では常に駅伝・日本の長距離界の雄として、幾多の金字塔を打ち立てる活躍をしてくれたことは、当時を知る陸上競技愛好者には記憶に新しいところでもあります。

テニスでは宮崎中学出身の熊谷一弥氏が大正九年の第七回オリンピック、アントワープ大会でダブルス、シングルスともに第二位に入賞する活躍を見せ、柔道では延岡出身の磯貝一が柔道界最高峰の十段に昇段し、本県柔道界の草分け的存在を示してくれました。

#### 〈日本のふるさと宮崎国体〉

県民悲願の「日本のふるさと宮崎国体」は、当時の黒木博県知事の汚職事件で辞職、出直し選挙直後に開催されました。実に慌しい中での開催された宮崎国体は、別名「台風国体」とも呼ばれるとおり、十月の台風としては珍しく本県を直撃し陸上種目においても三

十キロメートルロードレース、棒高跳び決勝が中止となるほど風雨が激しく大変な大会でありました。悪コンディションのため、大会中止か継続かの監督会議が大会期間中二十回以上開かれ、各県監督の大会中止の意見を聞きつつ続行の選択をしました。

何とか台風一過の最終日を迎え、本県は最終日前日までの総合順位三位から、最終日半日の大会で大活躍し、約三十点の高得点を獲得、秋田国体に次ぐ二回目の男女総合優勝（天皇杯）を獲得することができました。もしも、大会が最終日前日で中止されていたならば、本県陸上選手団の総合優勝はなかったことでもあり、優勝の瞬間の感動はそれまでに経験したことのないものでありました。総監督として地元開催での絶対優勝の宿命を無事に達成できた喜びは、生涯に残る思い出深い「台風国体」でありました。

## 四 健康づくりへの関心

さて、私は長年中・高校生を中心とした青少年の競技力向上を中心として鋭意努力して参りましたが、近年少年競技力はもとより生涯スポーツに対しても大きな関心を持つに至りました。

全国を目指したスポーツ活動の真髓が、生涯スポーツにも相通じるものであると確信し、運動することの良さやスポーツを行うことの楽しさ・素晴らしさを「健康づくり」の視点で説いていくならば、必ずや多くの賛同を得られるものと信じております。

二十一世紀は環境と健康の世紀とも言われております。人類がこの地球上で生を受け日々の生活を営むためには、まずは地球環境が居住する人々にとって健全で住みやすいものでなくてはなりません。しかしながら、人類が今日まで生活の質や利便性を追い求めてきたあまり、数々の汚染、破壊を露呈してきていることは今更申し上げるまでもありません。住みよい地球環境の維持・向上こそが、現世に存在する我々に課せられた大きな課題であると思われれます。こ

の地球上に生存する人すべてが地球規模で見て、考えて、行動すべき時期にあるのではないだろうか。

#### 〈健康問題〉

次に、人々の健康の問題であります。人間は「動物」であり、動物は動くものと書きます。要するに、「人間」も他の動物と同じように体を動かすことにより健康な体を維持・向上できるのであります。

人は幼少時からそれぞれの年代に応じた運動・スポーツを行い、体力の維持向上を図りつつ生涯に渡っての健康づくり活動にいそしんでおります。生涯を通じて健康生活を享受することができるとは、人々にとって人生最大の夢と希望でもあり、特に高齢者にとっては健康であることは、生き生きとした人生を送る意味からも重要な意味を成すものであります。

人は必ず「老い」を迎え体の各所に老化現象をきたし、老いることへの不安と悲哀を感じる時が参ります。しかしながら、人の体は動かすことにより筋系、循環器系、骨系その他の器官も含め維持向上し「丈夫」にもなります。

元気な高齢者であるためには、日ごろから体を動かす運動習慣と日常からの健康管理に努めることが大切であります。掛かりつけの病院で外科的・内科的健康診断を受け、健康上問題がないとの診断を受けたら今の自分自身でできる運動を始めましょう。

体を動かすことはスポーツであれ仕事であれ皆同じであります。体を動かすことにより肥満防止、生活習慣病の予防にもなり、メタボリックシンドロームが軽減されます。また骨を丈夫にし骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

運動の生活化を図るために、一日二十四時間の中で一時間程度の時間を自分自身の健康づくりのための時間として活用していただき、せめて週に二、三回は無理せず、継続して年齢に合った適度な運動

で健康の維持・増進に努めていただきたいと考えます。まずは、健康に対する関心と行動する努力が肝要であります。最も重要なことは運動習慣の維持・継続です。今日から、早速自分自身でできる運動を始めませんか。

手軽にできる家事や、ウォーキングや散歩又は階段の昇り降り等の運度は足腰を鍛え、すり足の予防になります。僅かな段差でもつまずくようになつたら、筋力の低下であり老化現象の始まりです。

人の筋肉は動かすこと鍛えることにより丈夫になります。すなわち、筋肉は使わなければ萎縮し弱くなります。反対に使えば筋肥大し鍛錬効果により筋力は向上し強くなります。また、運動は筋系・骨系の効果ばかりでなく循環器系にも顕著な向上を図ることが出来ます。一生懸命歩くと心臓が一生懸命動きます。心臓が一生懸命動けば、酸素を含んだ良い血液が手や足の隅々まで流れていきます。

このように、老化によって生じる筋肉の萎縮や減少は、運動により遅延・改善することができます。

わが国の平均寿命は男女共に世界トップクラスを維持しております。しかしながら、一方では病気ではないものの健康ともいえない人も増加の一途をたどっているとも言われております。医学の進歩により平均寿命が上昇していることは喜ばしいことではありますが、人にとって生涯健康であることは更に望ましい生き方であると思えます。人は健康であれば、どのようなことでも挑戦できその喜びも享受することができます。人生の楽しみとなる娯楽や文化や芸術等も健康であれば更にその質を極めることができるのです。生活の張りば、気持ちの張りからきているようであり、精神的に充実していることが大切であります。「身体が動けば心がついてくる」「心が動けば身体がついてくる」という言葉がありますが、それは車の両輪のようなものであり、身体、精神ともに健全であることが絶対条件であると考えます。この心身の健康づくりに唯一貢献できるのが運動・スポーツではないでしょうか。

病氣や認知症、衰弱などでの要介護状態になった期間を、平均寿命から差し引いた寿命、すなわち、健康寿命を伸ばす努力が各人とつて必要となります。健康寿命を伸ばすためには、適度な運動、バランスの良い食事、適度な睡眠（休養）がカギとなります。現代社会はこの三者のいずれもアンバランスとなる傾向があることも事実であります。特に、現代人の生活様式からくる運動不足は顕著であり、人それぞれが自己の健康推進活動に関心を持ち実践することが重要となります。

運動を通じて健康づくりを考える場合、従来のスポーツの概念を広げ、「健康のためにはどのような身体の動かし方をすればよいか」を理解することが大切であります。特に高齢者にとっては、基本的には生活の中でどれくらい身体を使っているかということであり、その生活をどれだけ拡大していけば、その人にとって一番調子の良い状態を保てるかということになります。若い人のスポーツと、高齢者のスポーツは考え方、行い方を変えていくべきであります。高齢化社会にあって健康を保つためには、基本的には「身体を大切に使う」ことであり、この概念を普及させることが重要と思われ

ます。

私は、十年来栄養過多と運動不足から、定期健康診断の度に高脂血漿の診断を受け、頭の中では「腹八分目」「運動習慣」をと改善策を種々検討してきましたが、一向に改善されなままでした。徐々に悪化した体内環境は徐々にしか改善することはできません。生活習慣病、メタボリック症候群などと言った活字を見るたびに、食べすぎに注意しよう、運動しようと思いつつもつい実行不可能という状況でした。そこで、二年前のある時を境に「一日一万歩以上のウォーキング」「週二回の筋トレ」を心に決め改善に向け努力しておりますが、なかなか早急な改善とはなりません。しかしながら、生活の中に運動習慣を位置づけて以来、少しずつではありますが改善の状況は見えつつあるような気がします。

一日一万歩と簡単に言っても、簡単にノルマ達成とはなりません。兎に角歩くことを心がけております。特に、県外出張の場合は、

- ・四階まではエレベーターは使わず階段を
- ・エスカレーター上でも歩く
- ・近い所は電車バスは使わず徒歩で
- ・大きなショッピングセンターではお店の散策をしながら
- ・雨の日はアーケードで
- ・その他

結果、体重が以前より五キロ減り、筋力が増大し長い階段も苦にならなくなりました。特に、下肢の筋力が増し一時間程度のウォーキングもさほど苦にならなくなったことは事実です。人には「運動習慣を」と言っている自分が、口ばかりで階段の昇り降りに苦労したり、長時間の運動に耐えれない体力ではと思ったことも運動開始の一因でありました。高脂血漿の改善はともかく、運動継続の結果として体力に自信が湧いて来ました。

如何なる年齢になろうとも、身体を動かせば、運動したら、筋トレをしたら必ず成果が表れるものであることを、実証し体験することができました。これからは、自転車、登山、またはニュースポーツそして専門分野である陸上競技へと希望を持って一歩一歩頑張りたいと思っております。以上が私の現在の健康維持活動の実際であります。

ところで、身体に自信がもてない人は、まずは内科的・外科的健康診断を掛かりつけの医師の健診を受けた後、身体と相談しながら軽い散歩から、次に屋外にでのウォーキングや自転車・ジョギングなど。体に多少自信が出てきたら、ゲートボール、パークゴルフ、グランドゴルフ、ミニテニス、ミニバレー等の手ごろなニュースポーツを行うと更に意欲と好奇心が湧いてきます。これらのニュースポーツは年齢や体力に関係なく、いつでも、どこでも、気軽に、楽しく、自己の能力や体力に応じて楽しむことができます。