

高齢男性投てき競技者における
競技志向と健康志向の特性に
関する質的研究

スポーツ科学研究科 スポーツ科学専攻

学籍番号 220M09

氏名 高橋 沙湖

指導教員 植木 章三 教授

論文内容の要旨

論文題目 高齢男性投てき競技者における競技志向と健康志向の特性に関する質的研究
学籍番号 220M09
氏名 高橋 沙湖
指導教員 植木 章三

【目的】

本研究では、高齢期に投てき競技を続けるために行っている練習やトレーニング、健康管理等に関する努力や工夫といった競技を継続することに関連した要因を競技志向と健康志向の側面から解明することによって、高齢期における投てき競技の健康・生活上の意義を理解し、高齢者の生きがいつくりや健康づくりに資する基礎的資料を得ることを目的とした。

【方法】

60歳代から80歳代の高齢男性の中で、継続的にマスターズ競技会の投てき競技に取り組む8名の選手（M60～M80）を研究対象とした。調査は、高齢者の健康的な生活水準を示す評価尺度や質問項目で構成された調査票を送付し回答を依頼した。回答が得られた調査票と作成したインタビューガイドに基づき、半構造化面接法によるインタビュー調査を、60～120分間、ビデオ通話を利用し実施した。インタビューの逐語録から得られた発言を要約・コード・カテゴリーに集約し、その内容を競技志向と健康志向の側面から考察した。

【結果と考察】

インタビュー調査データを分析した結果から、マスターズ陸上に取り組むことが高齢期の健康の維持増進に寄与していることや、その最終目的が①勝利や記録といった目標達成のため、②健康の維持増進のため、③趣味や気晴らしのため、の3つに分類されることが示唆された。この3つのカテゴリーは単独的に該当するのではなく、複合的に該当し、カテゴリーの比率も加齢による老化や、怪我や疾病によって変化することが推測された。

英文タイトル

A qualitative study of competition and health-oriented characteristics of older male throwers

英文氏名

Sako Takahashi

目次

Abstract

I . 緒言	1
1. 研究の背景	1
1-1. 近年の高齢者を取り巻く状況	1
1-2. 高齢者の老年症候群とその予防	2
1-3. マスターズスポーツについて	2
1-4. マスターズ陸上への参加状況	3
1-5. 投てき競技の特性と高齢者への適用	5
2. 研究目的	6
II . 方法	7
1. 調査対象者	7
2. 調査方法	7
2-1. 調査期間	7
2-2. アンケート調査の内容	7
2-3. インタビュー調査の内容	8
2-4. アンケート調査とインタビュー調査内容の送付と回収方法	8
2-5. インタビュー調査の実施方法	9
3. 分析方法	9
3-1. アンケート結果の取り扱い	9

3-2. 逐語化とコード化, カテゴリーの作成	9
4. 倫理的配慮	10
III. 結果	10
1. 対象者の基本属性ならびに身体的・社会心理的特性について	10
2. 各対象者の発言内容の要約とコード化, カテゴリーについて	11
2-1. 対象者 A	11
2-2. 対象者 B	13
2-3. 対象者 C	14
2-4. 対象者 D	16
2-5. 対象者 E	17
2-6. 対象者 F	18
2-7. 対象者 G	20
2-8. 対象者 H	20
3. 経歴と競技志向・健康志向に関する変遷について	22
IV. 考察	22
1. 年齢カテゴリー別による特徴	22
2. 過去の経歴別による特徴	23
3. 競技志向と健康志向からみた特徴	25
4. 研究の限界	26
V. 結論	27

VI. 謝辞	27
VII. 参考文献	28
図表	31
資料(逐語録)	61

Abstract

The purpose of this study was to analyze in detail competition-oriented and health-oriented contents of older male throwers and clarify the factors related to the continuation competition. The subjects were eight men aged 63 to 80 years who continuously engage in throwing competitions, and were surveyed using a questionnaire showing the healthy standard of living in old age and a semi-structured interview on Masters athletics efforts. As a result, the following four conditions were listed as prerequisites for elderly men to continue throwing competitions, (1) Ingenuity to reduce physical burden, (2) Prevention and care of injuries and disabilities, (3) Maintaining young consciousness without being aware of old age, (4) Enhancement of practice environment and support.

Also, it was suggested that such continuous Masters athletics efforts contributed to the maintenance and promotion of health in old age, and that the ultimate goal was classified into the following three categories, 1) To achieve goals such as victory and record, 2) To maintain and improve your health, 3) For hobbies and distractions. These three categories do not exist alone, but exist in combination and can be classified according to their proportions. It was also speculated that this rate would change due to injury, illness, and aging due to aging. It is important to set goals according to age and health, consider and work on the environment and supports needed to achieve those goals. In near future, it will be necessary to carry out quantitative surveys using these items and organize the findings for more generalization.

I. 緒言

1. 研究の背景

1-1. 近年の高齢者を取り巻く状況

我が国の総人口は、令和 2 年 10 月 1 日現在、1 億 2,571 万人となっている。65 歳以上人口は、3,619 万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)も 28.8%となった。65 歳以上人口のうち、「65～74 歳人口」は 1,747 万人(男性 835 万人、女性 912 万人)で総人口に占める割合は 13.9%となっている。また、「75 歳以上人口」は 1,872 万人(男性 739 万人、女性 1,134 万人)で、総人口に占める割合は 14.9%であり、65～74 歳人口を上回っている(令和 3 年版高齢社会白書)。2020 年の日本人の平均寿命は、男性 81.64 歳、女性 87.74 歳で過去最高を更新した(厚生労働省「簡易生命表」, 2021)。

このように高齢者が増加する状況の中で、令和元年の 70～74 歳の女性、75～79 歳の女性の新体力テスト(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m 障害物歩行、6 分間歩行)の合計点は、それぞれ平成 13 年の 65～69 歳女子、70～74 歳の女子の新体力テストの合計点を上回っており(令和 3 年版高齢社会白書)、腰が曲がり歩幅も狭く、杖を使ったり人の手を借りて歩いているという従来の高齢者の枠に収まらない元気で若々しい高齢者も増えている。そのような実態に対して 2017 年に日本老年学会から高齢者の定義の変更に関する提案がなされ、従来の後期高齢者で 75 歳以上を高齢期とし、さらに 90 歳以上は超高齢期に、また、従来前期高齢者(65～74 歳)は準高齢期とした(Ouchi, 2017)。

一方で、高齢者の増加に伴い要介護者や老老介護が増え、介護職員が十分に確保できない介護施設も増えている。介護保険制度における要介護又は要支援の認定を受けた人は、平成 30

年度末で 645.3 万人となっており、平成 21 年度末(469.6 万人)から 175.6 万人増加している(令和 3 年版高齢社会白書)。

1-2. 高齢者の老年症候群とその予防

耳が聞こえなくなったり、小さな物忘れが起きるなど大きな傷病に罹患せず天寿を全うする過程で見られる老化には、生理的老化と、傷病や栄養、運動、ストレス、大気汚染などの環境的な要因や、遺伝子の損傷などの病的な状態により起きる病的老化がある(日本応用老年学会, 2013)。また、加齢に伴い自立を妨げ、要介護状態に導いてしまう身体的および精神的諸症状や疾患の総称のことを老年症候群という(日本応用老年学会, 2013)。老年症候群の特徴は、認知機能が衰えたり、足腰の働きが衰えたりすることで様々な症状がスパイラル的に生じ始め、肉体的・精神的機能が徐々に低下してしまうことである。老年症候群は直ちに生命を脅かす病気ではないが、長期的に日常生活機能を低下させ悪化すると最終的には寝たきりの状態になり、介護の負担を大きくする要因である。その意味で介護予防やフレイル予防は老年症候群の予防でもあり、高齢者の自立した生活を保つために高齢期の日常生活動作(ADL)や生活の質(QOL)を高めておくことが重要となる。老年症候群の予防には継続的な運動があげられる。週に1度継続して運動している人は7年間で日常生活活動度や運動機能にほとんど低下が見られなかったと報告されており、継続的な運動は老年症候群の各項目に対して予防的に働いている(鳥羽, 2012)。これらの情報が一般に広く行き渡り、最近では日常的に運動に取り組む高齢者の姿を多く目にするようになってきた。

1-3. マスターズスポーツについて

高齢者の運動が重要視される中で、高齢者でもその年齢に応じて参加できる競技スポーツとして、マスターズスポーツが知られている。長ヶ原(2007)は、マスターズスポーツを「過去の成績や現

在のスポーツレベルにとらわれず、成人・中高年を含めた熟年層の個々人が、自己のスポーツ意欲や技術、楽しみ方を成熟化させていこうとするスポーツのセカンドライフ」と定義している。「競技力の高い一部の人々のためだけのエリートスポーツ」という固定概念を破り、人口の高齢化とともにスポーツ参加に対するニーズや潜在性も多様化している中、「競う・極める」ことを意識したマスターズスポーツへの成人・中高年のスポーツ愛好者の活動意識が拡大している(谷, 長ヶ原, 2007)。マスターズスポーツには、一つの種目だけで大会が行われている「単種目開催型」と、複数の競技種目が一つの大会で行われている「複数種目開催型」がある(谷, 2006)。世界レベルの複数種目開催型である World Masters Games が 1985 年から 4 年に一度開催され、また単種目開催型の Masters Athletics Championships (世界マスターズ陸上競技選手権大会) が 1975 年から開催されるなど長い歴史を有している。わが国では 1980 年に第 1 回日本マスターズ陸上競技選手権大会が開催され、それ以降 1984 年には日本マスターズ水泳選手権大会の開催、1998 年には複数種目開催型の全国健康福祉祭(ねんりんピック)や全国スポーツ・レクリエーション祭、2001 年には日本スポーツマスターズが開催され、日本のマスターズスポーツの普及と発展が進んでいる(植木, 2021)。

1-4. マスターズ陸上への参加状況

我が国のマスターズスポーツの代表的な競技としてマスターズ陸上があり、競技会として全国ならびに各地域で開催されている。マスターズ陸上を運営する組織には公益財団法人日本マスターズ陸上競技連合があり、男女共に満 18 歳を満たしていれば競技成績に関係なく誰でも加入することができる。2018 年の加入数は 12,590 人(男性:10,648 人, 女性:1,942 人)となり圧倒的に女性よりも男性の加入数が多い(日本マスターズ陸上連合, 2018)。年齢別にみると男女ともに若年期と

高齢期に減少し中年期に増加する山型となっている。マスターズ陸上の特徴は5歳刻みで競技クラスが分けられ、同年代の人々と競技ができることである。また、種目によってはクラスでルールや用具が変更され、年齢にとらわれず陸上競技に取り組めるような工夫がなされている。そのような取り組みにより、高齢期からマスターズ陸上を始めたという選手も存在し、誰でも気軽に生涯スポーツとしての陸上競技の楽しさを体験できることが特徴である。

このようなマスターズ競技に参加している中高年者は、年間を通して運動習慣があり、生活に満足している人が多いことや、マスターズへの志向性が勝利と記録については中年期が低い谷型、逆に健康保持は中年期が高い山型を占めることが報告されている(谷, 2006)。また Bandoら(2006)は中高年のアスリートと一般男性 88 人を対象に AAQOL を使用したアンケート調査を行った結果一般の中高年者よりも身体的および精神的症状が少ないことを指摘した。また、同じく坂東ら(2016)はスポーツの価値意識はどの年代もレクリエーション型がもっとも高く、80 歳以上になるとレジャー型が増加していることから、競技を続けるために身体を駆使するのではなく体の状況に合わせた活動にシフトするためと解釈している。

また、2019 年度の全日本マスターズ陸上競技大会における男性の種目ごとのエントリー数をみると(日本マスターズ陸上競技連合, 2019)、全体では短距離の割合が 47%と最も高く、高齢者の種目ごとのエントリー数では短距離が一番多いのは変わらないものの、割合が 40%へと減少する一方で、投てきの割合が 15%から 21%へと増加していた。日野ら(2016)のマスターズ陸上の記録からヒトの老化をみた研究では、走り幅跳びはトラック種目よりも高齢者の記録の低下が小さいが、これには、走り幅跳びのようなフィールド種目の場合は競技の技術力が高齢者の記録の低下を小さくする方向に働いていると考察している。これと同じように、投てき参加者の割合が増えている原

因に、技術の改善により高齢期の記録低下をなるべく抑制できるということが反映している可能性が考えられる。実際、下川原孝氏(101 歳のアスリート, 朝日新聞)の事例をみると、もともと高校の体育教員を長年勤め、退職後に陸上競技の投てき競技を始めたが、それは跳躍競技や走競技では年齢からいって競技を行うのは難しいかもしれないが、投げる競技であれば自分にも可能かもしれないとの判断からと投てき競技(円盤投とやり投)を始め、100 歳にして世界記録を打ち立てたのである。実際、100 歳でマスターズ競技に挑戦しようとするその意気込みや精神的活力の高さがそれを可能にしたわけであるが、その裏には競技を続ける土台となる健康的な日常生活が支えていることは想像に難くない。日本マスターズ陸上連合に登録している高齢者も歳を重ねるごとに身体の機能の衰えや、加齢に伴う精神的な変化に応じ競技への取り組み方や考え方も変わっていくことが推察される。

1-5. 投てき競技の特性と高齢者への適用

陸上競技には走るトラック種目と、跳ぶ、投げるフィールド種目がある。その中のフィールド種目のうち、高い筋力と高度の技術を要する競技として投てき競技がある。一般の投てき競技は、砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投の4種目があり、種目ごとに形や重さ、投げ方の異なる投てき物により遠くに投げ、その飛距離を競う競技である。どの種目も他の選手と比べかなり高い筋力やスピードが要求され、高度な技術を獲得するための技術練習にも長い年月を必要とする(日本陸上競技連盟, 2015)。

マスターズ競技における投てき種目には、一般で行われている投てき4種目に加え、重量投というハンマーからワイヤーをとったような重量のある投てき物を投げる競技が追加された5種目がある。また、一般の陸上競技とマスターズ陸上の投てき種目のルールの間には特徴的な違いがある。

それはサークルの大きさや投げ方などは同じであっても、投てき物の重さが年齢に応じて変わることである(日本マスターズ陸上競技連合, 2021). 種目や性別によって異なる重量の設定が行われ、10 歳ごとに加齢による身体機能低下に配慮し投てき物の重量が軽くなる(表 1). 正に加齢に伴う身体的ハンディに対して用具を工夫したアダプテッド・スポーツの考えに即した競技スポーツとして捉えることができる.

2. 研究目的

前述のとおり、高齢期には、老年症候群のように老化に伴い複数の疾病への罹患や身体機能低下に伴う転倒・骨折などにより自立生活に支障をきたし要支援・要介護の状態になる高齢者の数が年々増えている. その一方で、高齢期を迎えても、なおマスターズ陸上のような競技スポーツを長年継続して実施している高齢者がいることに興味注がれる. 彼らの健康生活上の特性を詳細に把握し分析することで、一人でも多くの高齢者が健康的な生活を送り、自立した生活をより長く送るための手がかりを得ることができるのではないかと考えられる.

そこで本研究では、高齢期に投てき競技を続けるために行っている練習やトレーニング、健康管理等に関する努力や工夫といった競技を継続することに関連した要因を競技志向と健康志向の側面から解明することによって、高齢期における投てき競技の健康・生活上の意義を理解し、高齢者の生きがいづくりや健康づくりに資する基礎的資料を得ることを目的とした. そのために、一般の高齢者よりも生活の質が高いことが予想され、生きがいづくり活動の一環として陸上競技に取り組むマスターズ選手の中でも、特に、高い筋力と技術力を有する男性投てき競技者に着目し、これまでに理解されている高齢者や他の陸上競技マスターズ選手の特性との比較を通じて、男性投てき競技者の競技志向と健康志向の特性との比較を通じて、男性投てき競技者の競技志向と健康志向

の特性を質的に分析した。

II. 方法

1. 調査対象者

調査対象者は、継続的にマスターズ競技会の投てき競技に取り組んでいて、本研究の趣旨と内容を理解し、協力の得られた 60 歳代から 80 歳代の高齢男性 8 名であった(表 2)。

2. 調査方法

高齢男性投てき競技者を対象とした一般的な高齢者の健康生活の実態を探る調査票とマスターズ陸上への取り組み方に関するインタビュー調査を行った。

2-1. 調査期間

調査期間は、2021 年 8 月 26 日から 9 月 10 日の 16 日間であり、調査は、対象者の都合に合わせて日程を調整し実施した。

2-2. アンケート調査の内容

調査内容は、基本属性として、年齢、性別、教育歴、住居地域、過去の職業、過去の最高年収、経済的ゆとり感、既往歴、入院歴、世帯状況について尋ねた。また、高齢者の健康生活の実態として、基本チェックリスト(厚生労働省, 2012), AAQOL(坂東ほか, 2016)(Bando ほか, 2005), TMIG-Index(古谷野ら, 1987), DVS 食品(熊谷ら, 2003), Motor Fitness scale(kinugasa, et al. 1990), ソーシャルキャピタル(権藤ほか, 2021), 生きがい意識尺度(ikigai-9)(今井, 2012), 活動便益指標(健康増進型・余暇充実型・競技志向型)(健康・体力づくり事業財団, 2009)などの健康的な生活水準を示す先行研究で用いられている評価尺度や質問項目で構成された質問表を作成

した.

2-3. インタビュー調査の内容

質問は以下の 10 項目であった.

- ①日常生活について
- ②子どもの頃から現在に至るまでのスポーツ競技歴
- ③マスターズ陸上を始めたきっかけとその時期
- ④普段の練習内容や頻度, 練習に関する課題
- ⑤マスターズ競技会出場について(出場回数, エントリー方法, 試合会場までの移動方法, 出場における阻害要因)
- ⑥マスターズ競技に参加している人々はどのような人が多いように感じるか(昔の競技歴, 過去の職業, 性格など)
- ⑦マスターズ陸上をする意義
- ⑧競技スポーツとして, 勝利や記録更新に対する意識の強さや, 投てき競技のためのトレーニング法として行っている内容と工夫している点
- ⑨老いを感じた時期ときかけ. また, 身体機能の衰えを最小限にするために意識していることや気を付けていること
- ⑩健康のために気を配ったり, 工夫していること

2-4. アンケート調査とインタビュー調査内容の送付と回収方法

アンケート調査は対象者に事前に送付し回答を依頼した. 併せて, インタビュー調査内容についても事前に送付し, インタビューでの回答が円滑に得られるようにした.

2-5. インタビュー調査の実施方法

本研究では、データの収集と事象の理解を主眼とした立場から、半構造化面接法によるインタビューを採用した。具体的には、主要な質問項目を設定し、対象者にその内容を自由に語ってもらい、話の流れによって質問内容を変更・追加していくという形で進めた。実施時間は概ね 60～120 分程度を目安とした。なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況から対面ではなく、ビデオ通話を用いて個別にインタビューを行った。インタビュアーと対象者が適切な関係を築くことができるように、インタビュー前に、自己紹介を含めた世間話を行い、主要な質問の前に競技歴や競技を始めたきっかけを語ってもらった。

3. 分析方法

3-1. アンケート結果の取り扱い

アンケート結果を整理した後、先行研究における一般高齢者の実態や、他のマスターズ競技者を対象とした調査データの傾向と、研究対象者への調査データとを比較した。

3-2. 逐語化とコード化, カテゴリーの作成

IC レコーダーの録音機能で録音した内容を逐語録に起こし、それを発語データとした(資料)。さらに、FGI の分析方法 (安梅, 2001)を参考に、インタビューにより得られた逐語録を特性要因図に照合して抽出した意味のあるまとまりを要約しコード化したのち、文脈の意味を検討したうえでカテゴリーを作成した。また、それぞれの要約した内容から、競技志向と健康志向の側面から考察した。なお、得られた結果の客観性を担保するために、この一連の作業の過程で、投てき競技のコーチングに携わる大学教員 2 名(競技指導歴 30 年の教授 1 名と自身の競技歴 31 年で現役競技者でもある教授 1 名)とも意見交換を重ねながら作業を行うとともに、整理された内容が、各調査対

象者の発言の内容や意図と齟齬がないことを、それぞれの調査対象者に確認した。

4. 倫理的配慮

対象者には、事前に研究計画書と同意書を郵送し、その上で、調査実施当日に研究の目的と全体計画を説明した。併せて、インタビュー調査の内容、会話をデジタル録音すること、協力を拒否したり、承諾後に中止した場合にも何ら不利益を受けないこと、拒否や中止に際しては得られたデータを破棄することなどを説明した。その上で、承諾が得られた場合には、同意書に署名してもらい返送してもらった。なお本研究は、大阪体育大学研究倫理審査委員会の承認を得て遂行された(承認番号 No.21-11)。

III. 結果

1. 対象者の基本属性ならびに身体的・社会心理的特性について

対象者 8 名は 63～80 歳の高齢男性であり、対象者 A 以外退職している。対象者 B と対象者 D は現在、非常勤講師として教育機関で勤めている。前職については対象者 A～G が教員、対象者 H は会社員であり、経済的ゆとり感は、「まあまあゆとりがある」が 5 名、「ゆとりはないが生活に支障はない」が 3 名と分かれていて、過去の最高年収が同じ程度でも経済的ゆとり感に違いがあった。対象者 B, F 以外、既往歴があり、高血圧症を有していた人が 4 名と半数を占めていた。それ以外は、高尿酸血症が 2 名、その他 3 名であった(表 3)。高齢者の健康生活の実態として調査した基本チェックリスト(日本老年医学会, 2019), AAQOL(坂東ほか, 2016)(Yoshikazu ほか, 2005), TMIG-Index(古谷野ら, 1987), DVS 食品(熊谷ら, 2003), Motor Fitness scale(kinugasa, et al. 1990), ソーシャルキャピタル(権藤ほか, 2021), 生きがい意識尺度(ikigai-9)(今井, 2012), 活動

便益指標(健康・体力づくり事業財団, 2009)などの健康的な生活水準を示す評価尺度におけるそれぞれの得点に関して, 対象者 8 名の平均値は一般高齢者の数値(Bando,2006)や, それぞれの機能や状態の低下基準を下回ることはなく, 高い生活水準を示した(表 4-1, 4-2). しかし, 個人ごとに見ていくと, 対象者 A は長年の投てき競技の負担による怪我のため, Motor Fitness scale の数値が低下するなどマスターズ陸上が健康生活面の一部の行動を阻害する要因となっていた. また, 基本チェックリストの日常生活関連動作の点数が低い対象者が多かった. これは活動能力が低いからではなく, 実際できるが自分ではやらないということが, 「やっていますか」という質問項目には当てはまらないためであることが, 後のインタビュー調査での発言から理解された. 対象者 E はマスターズ競技会への参加や日々の練習やトレーニングに支障が生じないように, 地域での活動には一切参加しておらず, 地域住民との交流をあまり重視していなかった. しかし, 地域住民との交流頻度は高くないものの, 練習環境を確保することが難しいマスターズ投てき競技を継続するために, SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を介して練習場所や競技会の情報を競技仲間と活発に交換するなど, 情報通信技術を駆使した社会的交流によって他者との強いつながりを維持していた.

2. 各対象者の発言内容の要約とコード化, カテゴリーについて

2-1. 対象者 A

対象者 A は, 現在 63 歳で教員として勤務しながら, 県のマスターズ協会の理事長を務めている. 自宅では毎食の食事の準備や庭や植木の世話, 高齢の親の介護もしている. そのため繁忙期は帰宅後も深夜まで仕事をすることもあるという. 幼少期は運動に苦手意識があり体育の授業は相撲以外見学していたが, 小学 4 年生の時に市の肥満児対策の取り組みで運動をはじめ, 肩の強さや

足の速さに気づきそこから陸上競技やソフトボールなどのスポーツを始めた。中学2年生の時に砲丸投を始め、3年生の時に県大会2位になった。高校は中学の時から興味があった円盤投の指導者がいる高校に進学し、砲丸投の他に、円盤投、ハンマー投を始める。大学卒業後は教員をしながら複数の大学院に籍を置き、長年教員と大学院生の二重生活を送りながら投てき競技を続け、全国大会にも出場した。陸上競技以外にも、就職後の20歳後半にはパワーリフティングの全日本大会で優勝している。マスターズ陸上を知ったきっかけは高校の教師がマスターズ陸上に参加していたことでマスターズ陸上に興味があった。そして、30歳の時にSMマスターズ(セミマスターズ)というクラスが創設され、そこから現在までマスターズ陸上に取り組んでいる。対象者Aは投てき競技を継続して取り組んでいたためマスターズ陸上を始める時に課題はなかったそうだ。また、小さい頃から投げることが好きで得意であり、自分の体を動かし、記録を楽しむことができる投てき競技を選択した。マスターズ陸上の練習は自宅にベンチプレス台とスクワット台を備えているのでそれを使い週4日体を動かしている。また、月に1度近くの競技場で投てき練習会を行っている。試合が近い時は朝早く学校に行きそこでゴムでできた砲丸のようなものを投げたり、広い公園で砲丸や円盤を投げるという。場所の問題でハンマー投ややり投など飛距離の出る種目は練習量が少なくなってしまうということであった。普段の練習は1人で行うため自分のフォームをカメラで撮影し分析しながら練習を行う。長年投てき競技に取り組んできたため、改善点やコツなどは自分で見ればわかるという。大会出場については年に10試合以上エントリーし、1つの試合で複数種目出場している。大会会場までの移動は国内だと配偶者と車で行くことが多く、試合会場周辺の観光も兼ねて出場しているという。また、経済的ゆとりがあったため国外の試合にも家族をつれて参加していたが、現在は仕事の休みが取り難くなり、以前よりは出場回数が減っているそうだ。競技会に出場してい

る選手は元教員だけでなく会社員の人も多い。教員だと陸上部の顧問をしていると大会日程が被るなどで出場できないことが多々あるそうだ。また、海外の試合で活躍する選手は実業団出身である程度の成績を残している選手が目立つという。マスターズ競技会に参加するためには経済的ゆとりも必要だが仕事を休めるかも重要な要素だという。マスターズ競技の意義については、記録とソーシャル(人と人とのつながり)のためという。2021年から試合結果だけでなく自然環境や競技場の特徴、自分の体の状態なども記録し、自分の生きた証として残しているという。そのようにマスターズ陸上に取り組むことで体を酷使して怪我をしてしまうことも多々あるがそれ以上に QOL の向上を実感しているという。加齢による老いの捉え方については、瞬発力や筋力よりも関節の衰えを感じていたり、中年期から怪我をくり返し経験しているため体に負担がかからないような投法に変更したり工夫しながらできるだけ長くマスターズ陸上を続けることを目標に取り組んでいる。また、マスターズ陸上を辞めてしまうと体を動かさなくなり健康状態が低下すると思うと述べていた(表 5 並びに逐語録 1 参照)。

2-2. 対象者 B

対象者 B は、65 歳で現在は非常勤講師として勤務している。普段はマスターズ陸上の練習の他にゴルフや家庭での仕事をこなしている。幼少期から水泳やソフトボールなど多くのスポーツ経験があり、中学校の時に兄の影響で陸上競技の三種競技を始めた。高校になりハンマー投を始め近畿大会で優勝、全国大会で 5 位という成績を残し大学に進学したが 2 年生の時に左足首の怪我により引退。大学卒業後は定時制の教員をし、陸上競技の顧問を務めた。52 歳の時に大学の先輩に誘われてマスターズ陸上のハンマー投を始めた。普段の練習はほぼ毎日自宅で体幹トレーニングを 1 時間ほど行っている。勤務していた時は授業の空き時間や、近くのグラウンドを使って投

げていたが、現在は練習場所の確保が難しく思うような練習ができないと述べていた。そのため今は週に1度学校で投げている。また、自宅近くにあるジムに通い、お金はかけてもトレーニングは継続させたいと述べていた。競技会には自分でエントリーを行い、年に5回程度出場している。競技会場までの移動は競技仲間と車や電車で移動している。国外の競技会には仕事があるため出場したことがなくこれからも出場する予定はないということだった。マスターズ競技会に参加している人は職場に練習できる環境や時間があつた人が多く、また、全日本マスターズ大会で上位にくる人のほとんどが昔陸上競技を経験してきた人達だという。また、初めて投てき競技をやる人でも向上心をもって必死に取り組んでいる人が多いと感じるそうだ。マスターズ陸上をすることが運動をする励みになるという。また、競技会に出場し、昔の仲間や先輩との交流やその人たちが頑張っている姿を見ることが自分の競技人生を伸ばしている要因の一つであるということであった。さらに、競技会に出場するからには勝利にこだわりたいと述べており、勝負事が好きで負けず嫌いな性格のため、記録が悪いと練習を無理するほどであるという。マスターズ陸上を楽しむというより、勝利を意識し、競技志向が強い傾向がある。老いの捉え方については55歳から授業で自ら動いて指導することがなくなったことで老いを感じるようになったそうだ。そのため普段の生活の中でできるだけ体を動かすように努力しているという。健康のために食事などで気を付けていることなどはないが、ハンマーを投げることで自分が楽しくそれが心と体の健康につながっていると述べており、競技を長く続けるために健康でいたいということであった(表6, 逐語録2参照)。

2-3. 対象者 C

対象者 C は、66歳で週に数回大学の陸上競技部のコーチをしながら、市の陸上協会の会長をしている。また、ボランティアで近所の人にマッサージなどの施術をし、地域交流を頻繁に行ってい

る。中学校の時に体格がよかったため砲丸投を始め、高校からハンマー投を始めた。インターハイで3位に入賞し、大学進学後もハンマー投を継続した。学生時代からのライバルに勝つためにハンマー投を続け、地区選手権大会に高校2年生から54歳になるまで連続出場した。これまで一般の競技会に参加していたためマスターズ競技は邪道だと思っていたが、50歳の時にマスターズの世界も知っておくのも一つだと思い始めたのがきっかけで、そこから年齢ごとに競技クラスがあり、また、重さが変わるというマスターズ陸上の面白さを知りハマっていった。普段の練習は大学の指導に行く際に早めに行って自分の練習を行ったり、週に3回ウエイトトレーニングを行っている。また、腰痛があり、自分の体調と相談しながら練習内容を工夫して取り組んでいるということだった。競技会には年に5、6回ほど自分でエントリーして出場し、国外の競技会には今まで2回出場したという、教員として勤務していた時は仕事が要因となり競技会に出場できないことが何度かあったそうだ。マスターズ競技会に参加している人たちの多くは陸上競技の経験者で、中には40歳ぐらいで初めて陸上競技を始めた人もいるという。また、自分がやってきたことが記録として現れるという陸上競技の良さを知り、生涯スポーツとして続けていきたいという気持ちの強い人たちが多く参加していると述べていた。マスターズ陸上の意義は、ハンマー投が自分の生きがいとなっていて、自分の人生を充実させるために続けているという。また、クラスが変わった前半は新鮮な気持ちになり、日本記録を更新しようという競技志向が強い傾向がある。クラスの後半もモチベーションが下がるのではなく、前半に出した記録を更新したいという気持ちをもって取り組んでいるという。誰かに勝つというよりは自分の記録を上回りたいという気持ちの方が強いようだ。また、マスターズ陸上をすることで多くの人と交流でき、競技仲間と陸上競技の楽しさを共有、発展できるところがマスターズ陸上のメリットであると述べている。加齢による老いについては、54歳の時に膝に違和感を感じ、衰えを

実感したが、ベンチペレスの最大挙上重量は年々上がっていることから筋力はトレーニングにより維持、向上できるという。競技を長く続けるために筋力の衰えが著しく下半身のトレーニングを重要視しているようだ。何事においても勝負事が好きな性格の対象者 C は、ハンマー投ができなくなっても他のスポーツで日本一を目指すとしていた(表 7, 逐語録 3 参照)。

2-4. 対象者 D

対象者 D は、68 歳で現在は非常講師として勤務している。幼少期は野球やバスケットボールなどのスポーツに取り組み、高校生から陸上競技の円盤投とハンマー投を始めた。大学卒業後も 30 歳まで一般の試合に出場していたが、その後は仕事が忙しくなり、競技スポーツから離れた。59 歳の時に勤務した高校にハンマー投の選手がいたのと、身近にマスターズ陸上に取り組んでいる先輩がいたことからマスターズ陸上を始め、60 歳から本格的にマスターズ競技に取り組んだということであった。練習は週に 5 回以上行い、毎朝生徒が登校する前のグラウンドでハンマーを投げたり、ウエイトトレーニングを行うという。競技会には年に 6, 7 回、自分でエントリーし出場している。国内の大会は職場の理解もあり、自由に出場することができたが、国外の競技会には経済的理由で出場できなかった。マスターズ競技会に参加する選手は時間的、経済的ゆとりがある人が多いと述べていた。また、対象者 D と同じように、同じ年代の人たちに勝ちたいという競争意識の強い人たちが参加しているように感じるということであった。マスターズ陸上の意義としては活力の元となっているという。また、マスターズ陸上に取り組むことが健康の保持増進と体力低下の鈍化につながっていると述べていた。マスターズ競技会に出場するからにはしっかりと準備をして、自分の力を発揮し同年代に勝ちたいという強い競技志向が窺えた。加齢による老いについては 60 歳から膝に違和感があり、バランスが崩れることによりハンマーの回転数が減ったことで昔のイメージとは程遠いと

感じているということだった。また、若い時と比べて体の痛みやつまづくことが多くなり肉体的な老いは実感しているが、精神的にはまだ若いという気持ちを持っているということだった。対象者 C 同様、ベンチプレスなどのウェイトトレーニングの挙上重量はあまり変化がないが、体が思うように動かなくなってきたため、反復横跳びなどの体の動きや瞬発力などを意識したトレーニングを取り入れるなどの工夫し老いを最小限にする努力をしている。健康への意識は食事や睡眠には気を付けていて、できるだけ長く競技を続けられるように普段の練習では決して無理をせず、毎日継続することを意識して取り組んでいるということだった。また、怪我や病気をしたとしてもそれを克服し続けたいと述べていた(表 8, 逐語録 4 参照)。

2-5. 対象者 E

対象者 E は、71 歳で現役時代は学校教員として勤務し、現在は退職し配偶者と暮らしている。町内会などの地域の活動は大抵土日に行われるマスターズ競技会に支障が生じるため参加を断っていて、マスターズ陸上中心の生活リズムであることが分かる。陸上競技は中学生の時に砲丸投を始め、大学では砲丸投の他に円盤投やハンマー投も取り組んだ。大学卒業と同時に一度陸上競技を引退したが、49 歳の時に勤務していた学校でマスターズ陸上に取り組んでいる先生に薦められたのがマスターズ陸上を始めたきっかけである。現役で仕事をしていた頃は年に 1, 2 回程度しか競技会に参加できなく、少しでも早くマスターズ陸上に専念するために 1 年早く早期退職し、マスターズ陸上に取り組んだそうだ。マスターズ陸上の練習はほぼ毎日行う。早朝近くに河川敷に行き投げの練習を行ったり、週 2, 3 回スポーツジムに通い筋力トレーニングを行っているということだった。また、競技会が近いと投げの練習を多くしたり、ジムで砲丸投のグライドや円盤投のターンの練習をしたりと、下半身の筋力トレーニングに力を入れ、記録が低下しないように工夫して練習を

行っている。また、腰痛があるため、決して無理をせず、腰に負担がかからないようなトレーニングを行い、トレーニング後はケアを怠らないそうだ。大会には年に 14 回程度自分でエントリーを行い参加しているそうだ。国外の大会には今まで 3 回出場し、欧米人選手の体格の差を実感したという。マスターズ競技会に参加している選手は教員のような陸上競技に関わる機会が多かったり、練習環境が確保しやすい職に就いていた人がマスターズ競技を始めやすいと述べていた。対象者 E にとってマスターズ陸上は生活の全てになっていて、マスターズ競技会に出場し、同年代の中で圧倒的なパフォーマンスをし、結果を残すためにジムに行ってトレーニングをしたし、SNS で投てきの動画をみて投げるフォームの研究をしたり、趣味の範囲を超えるものだという。老いについてはまだ実感していないが、インターハイや全日本で活躍した選手が年齢の壁に勝てずに記録が落ちていく姿を見てきたため、競技に影響するような大きな怪我や病気はしないようにしたいと述べている。また、マスターズ競技は記録が年々低下することは当たり前であり、その低下をいかに最小限にするか、他の選手よりも低下速度を抑えるかが勝つために重要となるという。そのような取り組み方をしていることで、年齢クラスの中の最年長になっても若い選手に勝てる自信があるという(表 9, 逐語録 5 参照)。

2-6. 対象者 F

対象者 F は、76 歳で現役時代は学校教員として勤務し、退職した現在は週に 2 回中学校の部活動指導を行っている。以前は町内会や家庭の仕事で忙しかったが現在はゆとりをもって生活しているという。小学校から高校まで陸上競技の短距離走や跳躍種目に取り組み、大学から砲丸投、円盤投、やり投を始めた。大学卒業後も 10 年間陸上競技を続け、2 度砲丸投の教員の部で国体に出場した。その当時は学校の仕事が終わってから 1 時間ほど練習をしていたそうだ。マスターズ

陸上を始めたきっかけは対象者 H に声をかけてもらい、定年の 60 歳からマスターズ競技会に参加したいと思い、59 歳のときに再び陸上競技に取り組んだ。初めての試合は自分の練習の成果がどのくらい出るのか、どんな人がマスターズ競技会に出場しているのか興味があったという。最初は砲丸投とやり投を中心に取り組んでいたがマスターズ陸上を始めて7年後にハンマー投を始めた。また、元々短距離や跳躍種目をやっていたこともあり、機会があれば60m走や五段跳にも出場しているという。練習は週に2,3回行い、近くの河川敷で1日2種目ずつ投げの練習をする。週に1度はトレーニングジムで脚力や大胸筋を鍛える筋力トレーニングや、ダンベルをもって砲丸投げのフォームの練習を行っているそうだ。また、意識的に短い距離を全力で走るトレーニングを多く行う。大会出場は年に10回を目標に、国内だけでなく、アジア大会や世界大会にも出場している。試合会場までは同じ県の競技仲間と一緒に向かうことが多いそうだ。マスターズ競技会に参加している選手は、目標をもって参加している人が多く、その中でも記録に挑戦している人、順位にこだわっている人、健康にこだわっている人など様々な志向の人が参加しているように感じると述べている。また、マスターズ競技をするには健康、時間、お金の3つが揃った状態が必要だという。競技経験の有無もフォームの違いがはっきりしているそうだ。対象者 F にとってマスターズ競技は趣味の一つであり、生きがいとなっていると述べている。そして、他の対象者とは異なり、マスターズ陸上を中心に健康づくりがあり、健康のためにマスターズ陸上の取り組むという健康志向である。また、他の対象者よりも食事やサプリメントの摂取など健康に気を付けていることが窺える。加齢に伴う老いについては柔軟性や、跳躍力、筋肉量が低下するため昔できたのにできないことが増え身体的な老いは実感しているが、精神的な老いは感じていないという。老化に伴う身体機能の低下を最小限にするために同じ姿勢でじっとしていることを少なくする努力をしているということだった(表 10, 逐

語録 6 参照).

2-7. 対象者 G

対象者 G は, 78 歳で, 現役時代は学校教員として勤務していた. 幼少期は野球や相撲, 長距離走などに取り組み, 高校生からハンマー投を始めた. 大学卒業後は仕事に専念するために陸上競技を引退. 退職後, 人生のきっかけを作ってくれたハンマー投をもう一度したいと思い, マスターズ陸上を始めたという. マスターズ陸上の練習は週に 1, 2 回, 近くの公園かグラウンドに行き, 自作の練習用具でスイングの練習を行う. 他の対象者とは異なり, ウェイトトレーニングなどの重量を挙げたトレーニングは体を痛めてしまうため行わないということだった. 大会には年に 10 回前後自分でエントリーし出場する. 競技会会場までの移動は, 以前は自分で車を運転していたが, 今は競技仲間に運転してもらい一緒に行くことが増えたという. マスターズ競技会に参加する選手は経済的な面と, 運動する機会が多いことから公務員として勤めていた人が多いように感じるということだった. 対象者 G は, 以前はマスターズ競技に取り組む中で記録を意識して取り組んできたが, 年齢が上がるにつれて楽しむことを重視するように変化したと述べている. 加齢による老いを実感したのは 75 歳前後で, 足腰が弱り, ハンマー投の回転数が減り, 一気に記録が低下したときからだという. また, 対象者 G は肺気腫を患っており, 呼吸が苦しく, 持久力が低下し, ハンマーを投げることができ一日の本数に影響が出ているそうだ. 普段の生活の面でも食が細くなったことを実感しており, 意識して食べる量を増やすようにしているという. 競技志向と健康志向の割合については競技をするために普段の練習を行っているとしており, マスターズ陸上を始めた当初よりは勝負に対する意識は減っているが, 現在も高い競技志向を持っていることが分かる(表 11, 逐語録 7 参照).

2-8. 対象者 H

対象者 H は、80 歳で唯一、会社員として勤務していた職歴をもつ対象者である。幼少期は陸上競技以外にハンドボールや柔道など様々なスポーツに取り組む活発な子供だったという。中学生から始めた砲丸投は就職後も 27 歳まで続け、国体に出場している。職場にグラウンドやフリーウエイトができる施設が備わっており、運動をしやすい環境だったそうだ。また、27 歳から 30 歳まで筋力向上を目的にウエイトリフティングに取り組み、国体にも出場し、現在もウエイトリフティングのマスターズ競技会に参加しているという。47 歳の時にマスターズ陸上を始め、最初は砲丸投のみ行っていたが、マスターズ陸上は複数種目取り組んでいる人が多いことを知り、52 歳から初めてハンマー投にも取り組むようになったと述べている。普段の練習は近くの大学に行くか、自宅でターンの練習をしたり、自作のベンチプレス台を使って筋力トレーニングを行うという。トレーニングは体力をキープするために最低週に 1 度は行うようにし、筋力の低下を最小限に抑えることを意識しているという。大会には年に 7、8 回自分でエントリーを行い出場しているという。マスターズ競技会に参加する選手は半数が教員などの公務員であり、その理由として教員は運動する機会が多いからだと述べている。対象者 H は、マスターズ競技会で入賞し表彰台に登ったときが一番幸せを感じると述べており、高い競技志向であることが窺える。マスターズから始めたハンマー投をメイン種目に選んだ理由も世界大会で勝負できるのがハンマー投であるからということだった。また、年齢が上がるにつれて記録が低下することはやむを得ないため、同じ年代の選手よりは低下を遅らせることを目標に取り組み、その結果自己ベストが出た時はランキングを見て自分がどのあたりに位置したかを確認し喜びを噛み締めるそうだ。体力の低下よりも精神的なモチベーションの低下がないように目標をもって取り組んでいるという。健康志向については、二度のアキレス腱を断裂や腎臓がんを患った経験したことにより、何事においてもやり過ぎないことを教訓としたと述べており、疾病や怪我の

経験が健康への意識を変えたという(表 12, 逐語録 8 参照).

3. 経歴と競技志向・健康志向に関する変遷について

各対象者別に得られた要約・コード・カテゴリーを, 経歴による競技志向と健康志向の変遷として記載したものが図 1~8 である.

対象者 8 名とも, 学生時代に競技スポーツとしての陸上競技を経験しているため, 高い競技志向をもってマスターズ陸上をスタートしている. 高い競技志向でマスターズ陸上に取り組んでいくうちに学生時代とは違う, 年齢による体の変化や加齢による後退減少に少しずつ気づき, 年齢が上がるにつれて健康志向の割合が高まっている. そのため年齢の高い対象者 F, G は現在健康志向の割合が競技志向よりも高くなっている. また, 対象者 H はマスターズ陸上中のアキレス腱の断裂や腎臓がんを経験し, そこから健康への意識が高まったと述べていて, 怪我や疾病により健康志向と競技志向の割合が変化していることが分かる. また, 対象者 F は健康になるためにマスターズ陸上に取り組んでいると話していて, 健康のために取り組んだ結果, 記録や順位が良ければそれがまた, 健康のために取り組む活力となり, マスターズ陸上を続けられるという. 現在も競技志向の高い対象者 A, B, C, D, E はこれから年齢が上がっても高い競技志向を持ち, 記録や順位にこだわり続けたいと話している.

IV. 考察

1. 年齢カテゴリー別による特徴

坂東ら(2016)の研究では, 年代順で比較した中高年マスターズ選手が志す志向性について, 記録と勝利は中年期が低い谷型, 健康保持は中年期が高い山型の傾向があり, 80 代以上で記録

と勝利への志向性が増加するとされており、本研究での高齢の対象者も全体的に見ると高い競技志向を示していた。しかし、対象者の中でも年齢が上がるにつれて競技志向よりも健康志向の割合が増加する傾向が窺えた。その一因として高い競技志向を持っていた競技者も、怪我や疾病、退行現象を自ら認識することで健康への意識が高まり、マスターズ陸上を始めた当初よりは健康志向の割合が増加したと思われる。マスターズ陸上の取り組みを通して自分の加齢による老いに直面し、それを乗り越えるための施策としてもマスターズ陸上を活用しているとも考えられる。また、年齢により記録が低下することは避けては通れないことであり(日野, 2016), その低下率を他の選手よりもいかに小さくするかを意識していて加齢による老いと向き合いながらマスターズ陸上への取り組み方も変化させ、そのことにより心身の状態に合わせてマスターズ陸上への志向性も少しずつ変化しているものと思われる。

2. 過去の経歴別による特徴

対象者 8 名は、学生時代に陸上競技の投てき種目を経験したことによって投てき競技のコツや練習方法が分かっているため普段の練習や競技会に参加しやすいことが推測された。全国規模の調査では中高齢者が運動・スポーツを行なう動機として最も大きいものは「健康維持・体力増進」とされているが(スポーツ庁, 2021), 本研究の対象者は勝利や記録といった競技スポーツとしてマスターズ陸上をスタートおり、これも学生時代に自らの能力と限界に挑んできた経験がマスターズ陸上を始める動機と目的に繋がっていると考えられる。また、日野(2016)の研究で、年齢による走り幅跳びの記録の低下速度の比率がトラック競技よりも小さく、その理由として競技の技術力が記録の低下を抑制している可能性をあげていた。高度な技術を必要とする投てき競技も同様のことが言え、若い時に技術を取得していることが、加齢による退行現象に応じて練習内容や投てきフォー

ムを工夫し、体への負担を少なくする工夫をすることが可能になり、マスターズ陸上を継続できる要因の一つになると考えられた。中高齢期の一般男性とアスリートと比較した研究では、何年も続いた運動習慣によりアスリートは一般男性よりも身体的及び精神的症状が少なかった(Bando, 2006)。しかし、対象者 A のように学生時代から長年、体を酷使した投てき競技への取り組みにより怪我が多く、その怪我により日常生活が困難となることがしばしばあるなど、マスターズ陸上が健康感の低下につながる要因にもなる可能性も窺えた。年齢を重ねても陸上競技で世界記録を更新しつづける「スーパー高齢者」の生活習慣を徹底分析した著書(坂東ら, 2014)には、疲労や体に違和感、痛みを感じたら無理をせずすぐに休むことが陸上競技の継続に重要であると示されており、本研究の対象者も、ハンマー投では回転数を減らす、砲丸投ではグライド投法からサイドステップ投法やステップバック投法に変更する、やり投では助走距離を短くするなど、普段の練習量を軽減するだけでなく、投てき技術を身体機能の低下に合わせて変更するといった工夫をしていることを述べていた。すなわち、マスターズ競技を継続するためには、傷害と障害の予防とケアに留意し無理をせず、日常の練習で過剰な身体的負担を強いることがないようにすることや身体状況に合わせた投法の工夫が重要と考えられる。

また、投てき競技はトラック競技と比べ、用具や安全が確保できる広いグラウンドや、筋力トレーニングができる施設が必要となり、対象者も練習環境の確保が困難であると述べていた。そのような施設や環境を得るために情報を共有し合えるマスターズ仲間の存在が、健康管理やマスターズ陸上への取り組みを支援してくれる家族の存在とともに、競技生活を継続し充実した高齢期の生活を送るためには必要なことが理解された。

以上のことから、対象者 8 名から得られた共通事項を踏まえ、高齢男性が投てき競技を継続的

に実施する前提条件として、①身体負担軽減の工夫、②傷害や障害予防・ケア、③老いを意識せずに若い意識を保つ、④練習環境と支援の充実、の4点が考えられた。

3. 競技志向と健康志向からみた特徴

本研究の対象者は、マスターズ陸上に取り組む目的が、①勝利や記録といった目標を達成するため、②健康の維持増進のため、③趣味や気晴らしのため、の3つのカテゴリーに概ね分類することができた。取り組む目的は、この3つのカテゴリーの一つだけに該当するのではなく、複合的に該当し、その割合の違いで分類できることが考えられる(表13)。対象者Gは年齢を重ねるごとに体が思うように動かなくなり、記録が低下するにつれて、マスターズ陸上を趣味や楽しみとして考えるようになって競技志向から健康志向へとシフトしていたが、この事例のように、年齢や健康状態に応じて目的や志向性が変化していくことが推測される。石山(1992)の研究では、中高齢者の中にも健康増進のために始めた運動・スポーツが、習慣化していくうちに健康志向から競技志向へと変化していくことが述べられていたが、対象者8名の競技志向と健康志向をみると(図9)、競技志向と健康志向2軸上のバランスの位置から、競技志向の強い状態からマスターズ競技を始め、年齢が上がるにつれて健康志向にシフトしていく傾向にあることが窺われる。このようにマスターズ競技者は競技志向と健康志向を併せ持ち、その割合も時期や心身の状態に合わせて絶えず変化することや、趣味や生きがいとして取り組むなど、競技志向と健康志向だけでは分けられない新たな志向性が生まれていると考えられる。高齢者におけるマスターズスポーツの新たな役割として、これまでマスターズスポーツ志向、レジャースポーツ志向、ヘルススポーツ志向それぞれが独立した存在から、スポーツにおいて挑戦や目標達成を目途としながら同時に健康増進等にいそむ高齢者が増え、さらに経済的に余裕のある高齢者は余暇の充実を図るなど多面的にスポーツとかかわりを

持つ高齢者が増えていくことに貢献する可能性が指摘されている(植木, 2021). すなわち, 高齢期のスポーツに多面的な志向を融合したものが今後のマスターズスポーツ志向になる可能性があり, 本研究で対象とした高齢男性投てき競技者から得られた知見は, そのことを示唆しているかもしれない.

4. 研究の限界

本研究は, 協力の得られた 8 名という少数の高齢男性投てき競技者を対象とした研究であり, ここでの結果が全てのマスターズ陸上の男性投てき競技者の傾向を反映しているわけではない. 得られた結果の一般化をはかるには, さらに調査対象者の数を増やすことや, 得られた内容を元にした量的調査を実施する必要がある. また, 今回の対象者 8 名全員が陸上競技投てき種目の経験者であったため, 投てき競技未経験で, 高齢期になってから投てき競技に取り組むようになった対象者の特性については言及できない. 今後は, 年齢を重ねた後に投てき競技を始めた人の志向性についても調査する必要があるだろう. また, 女性投てき競技者は, 数は少ないものの, どのような特性の持ち主が競技に携わっているのかについても興味を持たれるところである. 以上のことから, 今後は, 調査事例を増やすとともに, 女性や若年期に未経験の投てき競技者も対象者に加えた量的な分析を行うことで, マスターズ陸上における投てき競技に取り組むことが, 高齢期の生きがいや健康生活に果たす役割や意義について, より精緻な知見が得られることが期待される.

さらなるマスターズ陸上の普及のためには, マスターズ陸上の参入と競技を継続することに関連した要因を詳細に明らかにしていくことが必要である. そのためには, 陸上競技の他の種目の競技者や陸上競技以外のスポーツから参入した競技者など, より多くの事例を対象に本研究と同様な手法を用いた分析も必要となるだろう.

V. 結論

本研究の結果から、男性高齢投てき競技者において、マスターズ競技に取り組むことが、高齢期の健康の維持増進に寄与しているものの、その最終目的が 1) 勝利や記録といった目標達成のために行う、2) 健康の維持増進のために行う、3) 趣味や気晴らしのために行う の 3 つに分類されることが示唆された。これらの目的は単独的に存在するのではなく、複合的に存在し、それぞれの割合が異なることでさらに細部にわたり分類できる可能性がある。その割合は加齢や退行現象、心身の状態に合わせて変化するものと考えられた。したがって、年齢や健康状態に合わせた目標を設定したり、その目標達成に必要な支援の在り方について検討するために、仲間同士の情報交換や時に専門家の指導を仰ぎながら競技に取り組むことが重要と考えられる。

VI. 謝辞

本研究を遂行するにあたり、コロナ渦により行動が制限され練習環境も整わないストレスフルな状況の中で、快く調査やインタビューに協力していただいたマスターズ投てき選手の皆様、また、インタビュー内容を整理するうえで、貴重なご助言いただきました大阪体育大学教育学部 教授 竹内亮先生に深く感謝いたします。最後に、日夜多忙な業務の合間をぬって、研究計画の策定や修士論文の執筆等に多大なる時間を割いてご指導を賜りました大阪体育大学教育学部 学部長・教授 植木章三先生のご厚情に深謝いたします。

VII. 参考文献

安梅勅江(2001)ヒューマンサービスにおけるグループインタビュー法 科学的根拠に基づく質的研究法の展開. 医歯薬出版:東京, 1-12.

坂東浩・鴻池清司編(2014)心も体も 30 歳若返る「スーパー高齢者」の 50 の習慣. 株式会社主婦と生活社:東京

坂東浩・竹中優子・中村巧・鴻池清司・米井嘉一(2016)中高年マスターズ選手の QOL と志向性. 心身医学, 56: 1023-1031.

Bando, H, Yoshioka, T and Yonei Y. et al.(2006)Investigation of quality of life athletes from an anti-aging perspective. Primary care Japan, 4: 47-51.

権藤恭之・増井幸恵・中川威・安元佐織・小野田航・池邊一典・神出計・樺山舞・石崎達郎(2021)高齢者における社会参加, ソーシャル・キャピタル, 主観的幸福感の関連. 老年社会科学, 43: 5-13.

日野美代子・大下健幸(2016)マスターズ陸上競技記録からみたヒトの老化. 尚絅学院大紀要, 71: 17-26.

今井忠則・長田久雄・西村芳貢(2012)生きがい意識尺度(Ikigai-9)の信頼性と妥当性の検討. 日本公衛誌, 59: 433-439.

石山育朗(1992)中高年齢者のスポーツ活動と生きがい感. 体力科学, 41(3):414.

健康・体力づくり事業財団(2009)アクティブエイジング全国調査 2008. 健康・体力づくり事業財団, 東京.

Kinugasa, T and Nagasaki, H.(1998)Reliability and validity of the Motor Fitness Scale for older

adult sin the community . Aging Clin Exp Res, 10: 295-302.

古谷野亘・柴田博・中里克治・芳賀博・須山靖男 (1987) 地域老人における活動能力の測定－老
研式活動能力指標の開発－. 日本公衆衛生雑誌, 34:109-114.

厚生労働省(2012)介護予防マニュアル改訂版.

https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_1.pdf. (参照日 2021 年 10 月 1 日).

厚生労働省(2021)令和 2 年度簡易生命表.

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life20/dl/life18-15.pdf>, (参照日 2021 年 10 月 1
日).

熊谷修・渡辺修一郎・柴田博・天野秀紀・藤原佳典・新開省二・吉田英世・鈴木隆雄・湯川晴美・
安村誠司・芳賀博(2013) 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の
関連 50(12):1117-1124

内閣府(2021)令和 3 年版高齢社会白書.

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2021/zenbun/03pdf_index.html, (参照日 2021 年
12 月 20 日).

日本マスターズ陸上競技連合(2018)2018 年度日本マスターズ陸上競技連合登録者数.

<http://japan-masters.or.jp/>, (参照日 2020 年 4 月 10 日).

日本マスターズ陸上競技連合(2019)2019 年度全日本マスターズ陸上競技大会エントリー者数.

<http://japan-masters.or.jp/>, (参照日 2021 年 4 月 10 日).

日本マスターズ陸上競技連合(2021)競技規則 2021 年度版. <http://japan-masters.or.jp/>, (参照
日 2021 年 12 月 10 日).

日本陸上競技連盟(2015)陸上競技ルールブック 2015. ベースボールマガジン社, 東京:242-246.

NPO 法人 生活・福祉環境づくり 21・日本応用老年学会編(2013)高齢社会の道案内 ジェロントロジー入門. 株式会社社会保険出版社:東京

Ouchi Y, Rakugi H, and Arai H, et al(2017) Redefining the elderly as aged 75 years and older: Proposal from the Joint Committee of Japan Gerontological Society and the Japan Geriatrics Society. Geriatr Gerontol Int,17(7):1045-1047.

下川原孝(2006)101歳のアスリート. 朝日新聞:東京

スポーツ庁(2021)スポーツ実施状況等に関する世論調査.

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00004.htm, (参照日 2021年10月1日).

谷めぐみ・彦次佳・長ヶ原誠(2006)マスターズスポーツの動向. 体育の科学, 56(5): 354-360.

谷めぐみ・長ヶ原誠(2007)成人のスポーツ実施頻度に影響する前提・実現・強化要因の縦断的研究: PRECEDE-PROCEEDモデルを応用して. 兵庫体育・スポーツ学会, 体育・スポーツ科学, 16:21-29.

鳥羽研二(2012)老年症候群の考え方. CLINICIAN, 605, 59:10-16.

植木章三(2021)普通の高齢者が限界に挑戦するマスターズスポーツの役割と未来. 老年社会科学, 42: 369-376.

図表

表1 投てき物の重量

		砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投	重量投
中 学	男	5.00kg	1.50kg			
	女	2.721kg	1.00kg			
高 校	男	6.00kg	1.75kg	6.00kg	0.80kg	
	女	4.00kg	1.00kg	4.00kg	0.60kg	
一 般	男	7.26kg	2.00kg	7.26kg	0.80kg	
	女	4.00kg	1.00kg	4.00kg	0.60kg	
マ ス タ ー ズ	M24~M45	7.26kg	2.00kg	7.26kg	0.80kg	15.88kg
	M50・M55	6.00kg	1.50kg	6.00kg	0.70kg	11.34kg
	M60・M65	5.00kg	1.00kg	5.00kg	0.06kg	9.08kg
	M70・M75	4.00kg	1.00kg	4.00kg	0.05kg	7.26kg
	M80~	3.00kg	1.00kg	3.00kg	0.04kg	5.45kg
	W24~W45	4.00kg	1.00kg	4.00kg	0.60kg	9.08kg
	W50・W55	3.00kg	1.00kg	3.00kg	0.50kg	7.26kg
	W60~W70	3.00kg	1.00kg	3.00kg	0.50kg	5.45kg
	W75	2.00kg	0.75kg	2.00kg	0.40kg	4.00kg
	W80	2.00kg	0.75kg	2.00kg	0.40kg	4.00kg

表 2 対象者の基本属性（その 1）

対象者	年齢 (R3.8.31現在)	競技クラス	マスターズ競技 を始めた年齢	マスターズ競技歴	陸上競技を一旦止めて再び始めるまでの 空白期間
A	63	M60	30	33	なし (54年連続)
B	65	M65	52	13	31年 (21~51歳)
C	66	M65	50	16	なし (54年連続)
D	69	M65	59	10	27年 (31~58歳)
E	71	M70	49	22	25年 (23~48歳)
F	76	M75	60	16	26年 (33~59歳)
G	78	M75	60	18	36年 (23~59歳)
H	80	M80	47	33	18年 (28~46歳)

表3 対象者の基本属性（その2）

対象者	教育歴	居住地域	過去の職業	過去の最高年収	経済的ゆとり感	既往歴	入院歴	世帯状況
A	大学院卒	市街地	学校教員	900～1100万円未満	まあまあゆとりがある	高血圧症，高尿酸血症（痛風），緑内障	あり	配偶者 その他（親）
B	大学卒	市街地	学校教員	700～900万円未満	まあまあゆとりがある	なし	なし	配偶者
C	大学卒	市街地	学校教員	700～900万円未満	ゆとりはないが生活に支障はない	高血圧症，高尿酸血症（痛風），その他（腰椎椎間板ヘルニア）	なし	配偶者 子供，あるいはその配偶者
D	大学卒	市街地	学校教員	900～1100万円未満	まあまあゆとりがある	高血圧症	なし	配偶者
E	大学卒	市街地	学校教員	700～900万円未満	ゆとりはないが生活に支障はない	高血圧症	なし	配偶者
F	大学卒	市街地	学校教員	900～1100万円未満	ゆとりはないが生活に支障はない	なし	あり	配偶者
G	大学卒	市街地	学校教員	700～900万円未満	まあまあゆとりがある	心臓病，その他（肺気腫）	あり	配偶者
H	高校卒	住宅地	会社員	1100～1300万円未満	まあまあゆとりがある	がん，高脂血症，糖尿病，骨折，その他（アキレス腱2回断裂）	あり	配偶者

表 4-1 健康的な生活水準を示すアンケート調査の結果

対象者	基本チェックリスト	TMIG-Index	Motor Fitness Scale	DVS食品
A	2	12	8	6
B	4	9	13	7
C	3	11	12	4
D	1	13	13	4
E	2	12	12	5
F	1	13	13	5
G	5	12	8	3
H	7	9	13	8
平均	3.125	11.375	11.5	5.25

基本チェックリストは 25 項目中の該当数を示した(6つの介護予防プログラム該当者なし)。TMIG-Index(都老研活動能力指標)は 13 点満点に対する得点を示した。Motor Fitness Scale は 14 点満点に対する得点を示した。DVS 食品(食品摂取多様性得点)は 10 点満点に対する得点を示した。

表 4-2 健康的な生活水準を示すアンケート調査の結果

対象者	AAQOL	ikigai-9	ソーシャルキャピタル	健康増進型	余暇充実型	競技志向型
A	152	43	18	27	27	31
B	149	34	22	22	19	30
C	138	42	23	25	20	32
D	164	41	24	27	19	26
E	183	33	32	25	17	29
F	184	38	21	23	16	21
G	140	32	28	27	22	23
H	163	34	29	19	13	21
平均	159.13	37.125	24.625	24.375	19.125	26.625

AAQOL（抗加齢 QOL 共通問診票）は 212 点満点に対する得点を示した。Ikigai-9（生きがい意識尺度）は 45 点満点に対する点数を示した。ソーシャルキャピタル（ソーシャルキャピタルへの認識）は 45 点満点に対する得点を示した。健康増進型、余暇充実型、競技志向型は各 32 点満点に対する得点を示した。

表5 対象者Aの発言の要約・コード化・カテゴリ

要約	コード	カテゴリ
日常生活について		
5時半起床, 6時半出勤, 7時半~17時学校, 買い物, 18時帰宅, 23時就寝	規則正しい生活リズム	規則的な生活
21時~23時までマスターズの仕事や郵便物, メールの確認, HPの更新など	帰宅後の仕事	職務
朝, 昼, 晩の食事を作る	家事や庭仕事を行う	趣味の履行
ほぼ毎日庭や植木の世話をを行う		趣味の履行
現在親の介護が大変	親の介護が大変	介護
地域の活動について		
新興住宅地のため地域のつながりが薄かった	地域のつながりが薄い	地域との交流
ゴミ当番や輪番制の役員が回ってくる程度		地域との交流
親戚とは最低月1でやっている	身内との交流は頻繁に行う	身内との交流
コロナで帰省できないのと, 親の認知症の改善のため毎週土曜日に息子たちとネット食事会をしている		身内との交流
過去のスポーツ歴		
幼少期は屋内の本読みなどが中心で運動経験なし	幼少期は運動経験がない	運動嫌い
小学生は運動に苦手意識があったため体育はほとんど見学		運動嫌い
大相撲のテレビは見ていたため体育は相撲だけ参加	相撲を始める	他種目のスポーツ経験
体が大きかったためクラスで一番強かった		他種目のスポーツ経験
明石市の肥満児対策で毎日縄跳び, 登り棒, 食事記録を行う	肥満対策で運動をする	他種目のスポーツ経験
ドッチボールで肩が強いのに気づき投げまくる	多くのスポーツ経験	投てき競技のきっかけ
担任に無理やり放課後陸上クラブの練習に参加させられ, 50m, 幅跳び, ソフトボール投げをやる		投てき競技のきっかけ
6年生で400mリレーの2走を走り明石市優勝		投てき競技のきっかけ
ソフトボールで学校代表になり4番ファースト		他種目のスポーツ経験
中学生で砲丸とハードルを行う		投てき競技のきっかけ
相撲部の顧問に強引に相撲部に入れられる		他種目のスポーツ経験
2年生で相撲部が廃部になりハンドボール部へ入り, 走り, 跳び, 投げの練習を行う		他種目のスポーツ経験
2年夏に転校し陸上部の入り砲丸投げ, 円盤投げ, ハンマー投げを行う		投てき競技のきっかけ
仕事帰りにジムにいき, パワーリフティングの選手に教えてもらい大会にも出場		他種目のスポーツ経験
1987年柔道の初段をとる		他種目のスポーツ経験
学生時代は50歳までいくつかの大学院に入りインカレに出場	50歳まで一般の大会に出場	長年のスポーツ経験
50歳過ぎた頃から7キロが重くなり一般の試合には出場しなくなった	50歳以降7キロが重くなる	長年のスポーツ経験
マスターズ競技への取り組みについて		
高校の先生からマスターズのアジア大会や世界大会に出場した思い出を冊子にしたものもらい, その時に40歳になったら世界大会に出るという目標を立てた	30歳から高校の時の先生の影響でマスターズを始める	投てきへの志向
世界大会に出場し生涯スポーツを楽しんでいる人が身近にいた		競技仲間への存在
30歳の時にセミマスターズというクラスができたため登録		投てきへの志向
兵庫投擲倶楽部を作ることで多くの投擲仲間が集まってきた	マスターズクラブを作る	生きがいづくり
月1回高砂競技場で兵庫投擲倶楽部の練習会を行っている		生きがいづくり
小さい時から投げるのが好きだったため投擲競技を選んだ	投げるのが好きで投てき種目を選んだ	投てきへの志向
全部の種目が好き	全部好き	投てきへの志向
歩けなくなるまでしたい	続けたい	生きがいづくり
100歳を超えて出場している人がいて, やらうと思えばあそこまで行けるという見本がある	見本があるから頑張れる	生きがいづくり
大会出場について		
それ以来全日本マスターズ選手権に連続出場している	全日本大会への連続出場	頻回な競技会参加
共働きで金銭面では余裕があったので海外の大会に家族を連れて行っていた	金銭的に余裕があり海外の大会に出場	経済的ゆとり
金銭的問題で大会に出れないことはなかった		経済的ゆとり
練習について		
入浴後にベンチプレスとスクワット	毎日の練習習慣	習慣的な練習
試合に近い時は朝学校でゴムの砲丸を投げる		適切な練習内容
時期や大会に合わせて練習内容を工夫している	試合に合わせた練習の工夫	適切な練習内容
大きい大会があるときは自宅と学校の間にある公園で投げる		練習環境
試合の出場回数が多いため, 次の試合までリカバリーしないといけないため週1回投げる投げないか	体調に合わせた練習内容	適切な練習内容
自分の投げを撮影し, 分析しながら練習している	自分自身でフィードバックを行う	適切な練習内容
悪いところはだいたいわかるからそこを意識しながら投げる		適切な練習内容
場所関係でハンマー, やりの練習はあまりできない	練習場所の関係で種目によって練習頻度が異なる	適切な練習内容
場所的に一番練習するのが砲丸, その次が円盤		適切な練習内容
ショートハンマーを投げる時もある		適切な練習内容
やりは肘を手術したこともありよっぽどのことがなければ投げない	怪我のためやりは練習しない	適切な練習内容
普段練習している種目の方が記録が安定している	練習量の差が結果に出る	

表5の続き

マスターズ参加者の特徴			競技志向
教員だった人もいるがそうでない人も多い	教員だけではない	現役時代の職業	+
陸上部の顧問をしていると自分の大会になかなか出られない	陸上部の顧問だと大会に出場できない	現役時代の職業	-
47歳から60歳まで美術部の顧問だったので大会に出場できた		現役時代の職業	+
金銭面なところもあるが、仕事を休めるかということも重要な要素	仕事を休めるかも続けるために重要	現役時代の職業	±
公務員は遠征費が自己負担だが、実業団は会社が補助してくれるところもある	公務員は遠征費が自己負担	経済的ゆとり	±
海外で入賞する選手は実業団である程度の地位まで行った人が目立つ	昔の競技成績がマスターズ成績に関係している	過去の競技成績	+
海外の選手はソーシャルや大会後の観光や交友を重視している人が多い	海外の選手はソーシャルを重視している人が多い	海外と日本の違い	+
跳躍選手が飛べなくなったから投擲にきて、続ける人もいる	他種目から投擲種目への転向する人がいる	適切な種目選択	+
砲丸は重いので円盤ややりから始める人が多い		適切な種目選択	+
現在の健康状態			健康志向
34歳の時に自己免疫疾患の原因になる	病気をする	疾病や怪我の経験	-
16歳から若年性高血圧		疾病や怪我の経験	-
1998年から半月板損傷	怪我をする	疾病や怪我の経験	-
2011年右ひじの関節を削り、遊離軟骨を除去		疾病や怪我の経験	+
昔は手術すれば治ると思って限界までやっていた		疾病や怪我の経験	+
今は手術しても治らなくなった		疾病や怪我の経験	-
両足のかかとと膝に骨棘がある		疾病や怪我の経験	-
2021年左足首の軟骨が無くなっていて左右に動かない		疾病や怪我の経験	-
グライドができないため2006年から回転投法にした	怪我によりフォームの変更	競技への工夫	++
リハビリを頑張り砲丸を持てるようになった	怪我の克服	競技への工夫	+
マッサージ器をつかってケアをする	マッサージ器でのケアを行う	競技への工夫	++
試合が続くときはアミノ酸を摂取する		サプリメントの摂取	++
プロテインに頼らないでタンパク質や野菜を摂るように考えて食事をしている	食事に気を付けている	食事への配慮	++
体重が増えないように努力している	体重管理に気を付けている	食事への配慮	++
長く続けるためには膝や足首に負担がかからないように体重を減らしたい		食事への配慮	++
年齢が上がるにつれて投擲物も軽くなるため重たいくさんの筋肉は必要ないことが分かった	年齢が上がると投擲物が軽くなるため体重は必要ない	競技への工夫	++
健康志向について			健康志向
陸上は呼吸器系や内臓にはいいが、関節には悪いと思う	内臓には良いが関節には悪い	健康であるためのきっかけ	+
マスターズ競技を辞めてしまうと動かなくなってしまう	辞めたら運動しなくなる	健康であるためのきっかけ	+
陸上をやらない時は体調が悪い	陸上をやらないと体調が悪くなる	健康であるためのきっかけ	++
コロナ期間は生徒の試合に行くことでモチベーションが維持された	生徒の試合がモチベーションの維持になった	健康であるためのきっかけ	+
マスターズ競技の意義について			生きがい
マスターズ競技は記録とソーシャルのために行う	記録とソーシャルのため	生きがいづくり	++
2010年から試合記録をつけていて、自分の生きた証	記録に残し活かす	生きがいづくり	+++
自然環境、自然以外の情報を書き止め、自分の経験とその時の自分の身体の状態を意識して最高の投げをすることを心がけている		勝負へのこだわり	+++
陸上競技は純粋に自分の体を動かし、記録を楽しむことができるので投擲に力を注いでいる	記録を楽しむ	生きがいづくり	+++
英語ができるので海外に知り合いができ、大会で再会するもの続けている理由のひとつ	ソーシャルが続ける理由の一つ	生きがいづくり	++
英語ができるので海外に知り合いができ、大会で再会するもの続けている理由のひとつ	選手との交流も続ける要因の一つ	生きがいづくり	++
これからも競技場に行ける限りは続けようと思う	続けたい	生きがいづくり	++
マスターズのメリットとデメリットについて			生きがい
メリットはQOLの向上（生きがい、心身の健康、良好な人間関係）	QOLの向上	QOLの向上	++
デメリットは体を酷使するため日常生活が困難になる	体を酷使する	体への影響	-
老いの捉え方について			老化への対応
加齢だけでなく半月板や軟骨の損傷は急激な負担や長年の無理がたまって起こると思う	長年の負担が怪我となる	退行現象の自覚	+
瞬発力や筋力より関節に問題が起きた	関節の衰えが大きい	退行現象の自覚	+
体に負担をかけないようにきれいなフォームで投げるようにしている	体に負担のないフォームで対応	競技への工夫	++
初速度角度が高まるできる範囲のフォームを考えている		競技への工夫	++
自分でビデオを撮り、コマ落としにして連続写真で自己分析をしている		競技への工夫	++
砲丸投げは右足で二回蹴るグライドができなくなり、負担の軽い回転投法に変更		競技への工夫	++
円盤は砲丸の回転に比べてターンの負担が大きいので立ち投げで行う		競技への工夫	++
ハンマーは回転数を減らして対応している		競技への工夫	++
記録は体の一番弱いところで決まる	記録は体の最も衰えているところで決まる	競技への工夫	+
今後の目標			生きがい
マスターズ陸上殿堂入り	マスターズ陸上殿堂入り	生きがいづくり	+
二度目の全国マスターズ選手権制覇	全国マスターズ選手権制覇	勝負へのこだわり	+
さらに投擲の研究を続けたい	投てきの研究を続ける	活動継続の意義	++

表6 対象者Bの発言の要約・コード化・カテゴリ

要約	コード	カテゴリ	
日常生活について			健康管理
起床6時, 21時半就寝, 7時家庭菜園, 8時から40分散歩, 午前中はゴルフかハンマーの練習	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
午後からはトイレ掃除や家の手入れなどの家の仕事, それがない日はゴルフの打ちっぱなし	家事や掃除を行う	規則的な	+
過去のスポーツ歴			高齢期のスポーツ活動
小学校は水泳, ソフトボール, 野球	多くのスポーツ経験	他種目のスポーツ経験	++
中学校は兄の影響で陸上の3種競技, 全国で13位ぐらい		陸上競技のきっかけ	++
高校は5種競技をやっていたが練習が厳しくて, 一年の6月に楽なハンマー投げに転向, 大阪近畿優勝, 全国で5位		投てき競技のきっかけ	+++
大学ではハンマー投げと十種, 二年の春先に棒高跳びで左足首を負傷し, そこから記録も伸びず引退		投てき競技のきっかけ	++
就職後は定時制だったので放課後先生方とのバドミントンやゴルフ, 陸上競技の指導の際に手本をやってみる程度で運動らしいことはしなかった	就職後はあまり運動はしていない	競技の空白時間	-
毎晩お酒を飲みに行っていたので練習する時間はなかった	就職後は練習する時間がなかった	競技の空白時間	-
マスターズ競技への取り組みについて			競技志向
52歳の時に大学の先輩の目先輩にマスターズに来いと声を掛けられ始めたのがきっかけ	52歳の時に薦められてマスターズ陸上を始めた	投てきへの志向	+
ハンマー投げ以外にも重量五種にも取り組んだ	昔の経験を活かして他の種目にも取り組む	投てきへの志向	+
ハンマー投げ以外の種目はあまり練習をしなかったが昔遊び程度でやっていたので動きは覚えていたのでそこそこできた		投てきへの志向	+
昔アキレス腱を切ったことでジャンプ力や走力が極端に落ちているため, 練習の段階で肉離れなどの故障が起きることから投擲以外の種目は出たことがない	怪我のため投擲以外の種目は行わない	投てきへの志向	+
練習について			競技志向
練習は午前中家で15種目ほどの体幹トレーニングを1時間ぐらい行う	体幹トレーニングを1時間	適切な練習内容	++
ハンマーを辞めてしまったら運動とか, トレーニングはしなくなると思う, ハンマーによってできるだけ体を動かすという生活リズムができていてと思う	ハンマー投げを辞めてしまったら運動はしなくなる	習慣的な練習	++
昔は授業の空き時間に投げたりしていたり, 近くのグラウンドで週に3回ほど投げていたが通報がありそこが使えなくなってしまったので, 今は金曜日に学校で投げている	練習場所の確保が難しく思うような練習ができなかった	練習環境	-
場所の問題で思うような練習ができない		練習環境	--
練習したい気持ちもあるし, いろいろ試行錯誤して練習するのが好きだが, 場所の問題で思うような練習ができない		練習環境	-
9月の末から家の近くにできたジムに通い, ウエイトトレーニングを再開しようと思っている	ジムに通おうと思う	練習環境	+
お金はかかるが, 今まで続けてきたのでウエイトはやりたいと思う	今まで続けてきたからウエイトトレーニングはお金をおけてもやりたい	習慣的な練習	++
嫁や子供にはその年であほちゃうかと言われるが自分にはその感覚がない	家族には馬鹿にされるが実感はない		+
大会出場について			競技志向
以前は年に5回程度出場	大会は年に5回ほど出場	頻回な競技会参加	++
エントリーはHPなどをみて自分で رفتり, 目さんにやってもらったり	エントリーは自分で رفتり, 競技仲間にやってもらう	自立した競技生活	++
大会には目さんと車で行ったり, 遠くには各自電車で行ったりしている	競技仲間と車や電車で行く	競技仲間の存在	++
海外の大会には仕事があったので行ったことがない	海外試合は仕事の関係で行ったことがない	現役時代の職業	-
今後も時間が合えば行くかもしれないが, 今のところ行きたいという強い意志はない	海外試合に参加したいという強い願望はない	海外試合出場への希望	-
マスターズの大会に行ったら自分より上の80歳ぐらいのお爺ちゃんが競技の話をするときいきいきしている姿を見ると元気をもらえる	マスターズ大会に参加すると元気をもらえる	競技仲間の存在	++
自分よりも年配に人が頑張っているから自分も体を動かすきっかけになる		競技仲間の存在	++
マスターズ参加者の特徴			マスターズの参加
自分の周りのマスターズ選手は教師がほとんど	教員が多い	競技経験	++
教師は昔競技をやっていたことや, 空き時間にハンマー投げたりウエイトしたりできる環境と時間があつたから会社員よりも多いと思う	昔の競技経験や職場で練習できる環境や時間があるため教員が多い	競技経験	++
全日本の上位に来る人はほとんど競技歴がある	競技経験がある人が成績が良い	競技経験	++
ハンマーを馬鹿にしているような記録の人でも, どうしたらいいのか聞いてきたり, 向上心があり必死でやっている	成績が良くない参加者も向上心がある	向上心	++

表 6 の続き

マスターズ競技の意義			生きがい
運動をする励みになる	運動をする励み	生きがい	++
先輩や懐かしい人たちとの交流や、その人たちを直に見れてハンマーを長く続ける励みにもなる	競技仲間との交流が長く続ける励みになる	生きがい	++
年寄りの試合は交流もするし、話も面白く、元気が出る	面白く、元気が出る	趣味・楽しみ	++
ハンマー投げを通して生徒とコミュニケーションが取れて楽しかった	ハンマー投げを通してつながる人間関係	趣味・楽しみ	++
練習しすぎて背中や膝を痛めたり、肉離れや、首を痛めて病院にいて家族に心配かけるとかはあるとおもいますがそれをデメリットとは思ったことがない	練習で怪我をして家族に心配をかける時もあるがデメリットではない	体への負担	+
マスターズ陸上は釣りやゴルフなどの趣味に比べると安く済む	マスターズ陸上はお金がかからない	経済的ゆとり	+
家族は馬鹿にはするけど応援にきてくれたり、ビデオを撮ってくれたりして、お世話になっている	家族の支援	家族の支援	+
競技志向について			競技志向
試合に出る時は勝ちや勝利にこだわる	勝利にこだわる	勝負へのこだわり	+++
試合で負けたとか、記録が極端に悪いともうちょっと練習を頑張らないといけないと思う	勝つために練習を頑張る	勝負へのこだわり	+++
昔から競技をやっていたから、ゴルフにしても釣りにしてもどうしても周りの人に勝ちたいという気持ちがありそのために研究したり練習したりするほど勝負事が好きで負けず嫌いな気性	勝負事が好きで勝つために試行錯誤する	勝負へのこだわり	+++
その考え方はこれからも変わらないと思う	勝利へのこだわりはこれからも変わらない	勝負へのこだわり	+++
勝ちたいために無理してやる	勝つために無理をする	勝負へのこだわり	+++
もっと楽しんだらいいとは思いますが勝負にこだわってしまう	楽しむより勝利を重視	勝負へのこだわり	+++
楽しむという考え方はよくわからず、やるなら勝たないという考え方		勝負へのこだわり	+++
老いの捉え方について			老化への対応
55歳から授業で動かなくなったこともありそこから老いを感じるようになった	授業で動かなくなった時から老いを感じた	ターニングポイント	++
それまでは生徒と一緒に鉄棒も縄跳びもやっていた		退行現象の自覚	++
孫と遊ぶとかちょっとしたことで体を動かすように心がけている	体を動かすことを心がける	競技への工夫	++
健康志向について			健康志向
お酒も飲むしサプリメントを摂るとかはしていない	食事で気を付けていることはない	健康への意識	--
ハンマーをやることで毎日が楽しく、そのことで体だけでなく心も健康にいられている	ハンマー投げが心と体の健康になっている	メンタルヘルス	++
精神的に参った経験がないが、それはいけないと思っている	精神的に老いたことはない	メンタルヘルスヘルス	++
競技のために健康でいようと思う	競技のために健康でいたい	競技のためのトレーニング	-
今後の目標			生きがい
体が動く限りできるだけ続けたい	続けたい	活動継続の意義	+++
目さんが目標	目標としている人が近くにいる	目標となる存在	++
いくら投げるとかは分からないが、体の続く限り勝負にこだわり、練習する	勝負にこだわりたい	勝負へのこだわり	++
勝負にこだわらないと練習に身が入らない		勝負へのこだわり	++

表7 対象者Cの発言の要約・コード化・カテゴリー

要約	コード	カテゴリー	
日常生活			
6時半起床, 7時半朝食, 12時夕食, 8時半夕食	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
朝は散歩をする	朝の散歩	規則的な生活	+++
夏はゴーヤなどの家庭菜園を行った	家庭菜園	趣味の履行	+
料理をよくする	料理をする	趣味の履行	+
近所の人々にマッサージなどのケアをボランティアで行い, 近所の人々と交流している	ボランティアでマッサージなどを行う	地域交流	+
将来は自分で治療院を立ち上げたい		趣味の履行	+
週3~4日順天堂大学へ行き陸上競技の指導	週3, 4回大学での指導	職務	+
週2日松戸の競技場の管理を行う	週2回競技場の管理	職務	+
松戸市陸上協会の会長	陸上競技協会の会長	職務	+
過去のスポーツ歴			
小学生はボートボール	多くのスポーツ経験	他種目のスポーツ経験	+
中学校は太っていたため先生に薦められて陸上競技の砲丸を始める	陸上競技を始める	投てき競技のきっかけ	++
高校でハンマー投げを始めてインターハイ3位になる		投てき競技のきっかけ	++
大学でもハンマー投げをやったがインカレには出場なし		投てき競技のきっかけ	+
関東選手権で高校2年から6位入賞を54歳まで続けた	関東選手権連続出場	投てき競技のきっかけ	+
自分のピークは31歳の時で初めて16ポンドで60mを投げた	ピークは31歳	投てき競技のきっかけ	++
マスターズ競技への取り組みについて			
大学4年間で力を発揮できなかったことが長い競技人生に大きな力をくれた	学生時代の経験が競技を続ける力となった	若年期の専門種目	++
最初に赴任した学校で学生の時に一度も勝てなかったライバルが練習していて, そのライバルに勝つにはその人が諦めるまでハンマーを投げ続けなければいけないと思った	ライバルに勝つために続けなければいけない	若年期の専門種目	+++
ライバルがいたことが競技人生を伸ばした要因		競技仲間との存在	++
51歳で日本記録を更新	日本記録の更新	勝負へのこだわり	+++
ハンマー投げをやっているうちに他の種目もやりたくなくなって重量五種を始めた	ハンマー以外の種目を始める	投てきへの志向	++
50歳からマスターズ競技を始めた	50歳からマスターズ競技を始めた	投てきへの志向	++
マスターズの世界も知っておくのも一つだと思い参加してみた	マスターズの世界を知るために参加	投てきへの志向	+
マスターズは最初邪道だと思っていた	マスターズは邪道と思っていた	投てきへの志向	+
16ポンドを死ぬまで投げたいと思っていた	マスターズ一般両方に取り組む	投てきへの志向	++
マスターズと一般両方に取り組んでいる		投てきへの志向	++
練習は16ポンドを使ってスイングなどを行うから6キロや5キロは軽く感じた	マスターズの重さは軽く感じた	投てきへの志向	++
10歳刻みで重さが変わるのが面白いと思ってマスターズにはまった	重さが変わるのが面白い, 楽しい	投てきへの志向	+
マスターズは重さが変わりそれが自になじんでいくのが楽しい		投てきへの志向	+
58歳のころに椎間板ヘルニアになり競技人生が終わったと思った	58歳で椎間板ヘルニアになる	疾病や怪我の経験	--
4, 5年はうまく歩いたりできなかった		疾病や怪我の経験	-
ポディビルダーと組んでヘルニアの対策のため筋肉強化に取り組んだ		疾病や怪我の経験	+
昔は4回転だったが, 腰が痛くて今は2回転	回転数が減った	疾病や怪我の経験	-
腰が痛くて3回転以上はできない		疾病や怪我の経験	-
室伏先生が69歳で60mを投げてるのを見て自分もまだやれると思った	年上の競技者をみて自分もまだやれると希望	勝負へのこだわり	++
85, 90歳で日本記録を作ったなどを見てると自分にもできるんじゃないかと希望を持てる	希望をもてる	勝負へのこだわり	++
練習について			
週2回松戸の競技場で練習会を行う	週2回競技場で練習会	練習環境	++
大学に行くときは早めについて自分の練習を行う	大学で練習	練習環境	++
週3回ウエイトトレーニングを行う	週3回ウエイトトレーニングを行う	習慣的な練習	++
投げは2日に1回投げれば良い	投げは2日に一回	適切な練習内容	++
投げは4キロで10本~15本	一回10~15本投げる	適切な練習内容	++
ケトルベルやバランスボールを使った練習や空ターンを行う	用具や練習内容の工夫	適切な練習内容	++
長い時間練習していると足が痺れてきてしまう	腰痛がある	適切な練習内容	-
腰痛とは一緒に過ごしていくしかないと思う		適切な練習内容	-
腰が痛くなかった時は一日2, 3種目練習していた		適切な練習内容	+
胸筋, 腹筋, 背筋をスーパーセットで鍛えていて腰痛が治ったらハンマーにも影響を与えと思う	腰痛が治ったら筋力トレーニングの成果がでる	適切な練習内容	++
仕事をしながら競技をしていた時は空き時間や生徒が帰った後に練習を行っていた	仕事をしている時は練習時間は少なかった	練習環境	++
短時間しか練習する時間がなかったが逆に集中してできた		練習環境	++
やり投げはマスターズを始めてからやりだした	やり投げはマスターズから始めた	投てきへの志向	+
やり投げは力だけでは飛ばず, 技術が必要		投てきへの志向	+
やりは飛ばないからあまり練習しないが, 好きな種目は練習する	好きな種目は多く練習する	適切な練習内容	+
老いの捉え方について			
歳ととると体力とか筋力とか筋肉量が落ちるといふ定説があるがそれを打ち破りたいと思っている	筋力は年をとっても衰えない	競技への工夫	++
ベンチプレスと立ち幅跳びを55歳から測定してる		競技への工夫	++
ベンチプレスは年々重さが上がっていて学生の時よりも上がっている		競技への工夫	++
長く続けるために下半身の強化を意識している	長く続けるために下半身の強化が重要	競技への工夫	+++
下半身の衰えは一気にくる		退行現象の自覚	++
負荷が軽くてもいから下半身のトレーニングを続ければ体力は続く		競技への工夫	+++
おしりの筋肉が落ちると競技はアウト		競技への工夫	++
ケトルベルやメディシンボールを使って工夫して練習している		競技への工夫	+++
54歳の時に膝に違和感を感じ, 体力の衰えを実感した	体力の衰えを実感	ターニングポイント	+
55歳ぐらいから体育の授業で実際に動いて見ることが無くなった		退行現象の自覚	+
体脂肪が増えてお腹に脂肪がついた	体脂肪が増えた	退行現象の自覚	+

表7の続き

大会出場について			競技志向
年5、6回出場	大会は年5、6回出場	頻回な競技会参加	++
世界大会にも2回出場	世界大会に2回出場	頻回な競技会参加	++
エントリーはHPから自分で行う	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
大会へは車で奥さんと一緒に行くことが多い	妻と車で行く	家族の支援	++
高校の大会と被ることがあって出場できなかった試合もある	仕事で出場できない大会もあった	現役時代の職業	-
マスターズ参加者の特徴			競技志向
陸上競技が好きな人	陸上競技が好きな人	性格	+
40、50歳から陸上競技を始めた人もいる	競技経験がある人が多い	過去の競技成績	-
昔やってた人は7、8割ぐらいだと思う		過去の競技成績	+
陸上は自分で頑張った分返ってくるから、そういった陸上の良さを知って生涯スポーツとしてずっと続けていきたいという気持ちの強い人たちの集まり	陸上競技の楽しさを知り長く続けたいと思う人が多い	陸上競技の楽しさ	++
年取ってからこんな世界があることを知って楽しくやっている人も結構いる	楽しんでいる人もいる	陸上競技の楽しさ	+
世界大会に行くとか昔世界選手権やオリンピックに出場した人が出てくる	世界大会には昔活躍した選手が出場する	過去の競技成績	++
マスターズ競技の意義			生きがい
5年に1回クラスが変わるから新鮮な気持ちでできるから楽しい	クラスが変わるから楽しい	趣味・楽しみ	++
同じクラスでも前半と後半では気持ちが違う	クラスの前半と後半で気持ちが違う	勝負へのこだわり	++
前半の時に投げた記録を破ろうという気持ちはある		勝負へのこだわり	++
モチベーションは下がらない	モチベーションは下がらない	勝負へのこだわり	++
結果的には記録は若い時の方がいいが、4歳前の記録を抜いてやろうという気持ちはある		勝負へのこだわり	++
もうだめだと思ったらそこで終わりだと思う		勝負へのこだわり	++
重さが変わるから興奮する	重さが変わるから興奮する	趣味・楽しみ	++
歳が上がっても重さが軽くなるから距離はあまり変わらないのが面白い		趣味・楽しみ	++
ハンマー投げは自分の生きがい	生きがい	生きがいづくり	+++
人生の柱がハンマー投げ	人生の柱	生きがいづくり	+++
自分にはこれしかないというもの		生きがいづくり	+++
自分の人生を充実させるためにハンマー投げをやっている	人生の充実のためにハンマー投げをする	生きがいづくり	+++
人の評価ではなく自分自身が納得して挑戦していくことが大事だと思う	自分が納得して挑戦することが大事	生きがいづくり	++
夢や目標を持つことが大事で自分が選んだのがマスターズである	夢や目標のためにマスターズを選んだ	生きがいづくり	+++
自分はこんなもんじゃないという考えがモチベーションを上げている	自分への自信	生きがいづくり	++
生徒に自分も頑張っている姿を見て生徒たちにも頑張ってもらいたかった	生徒のためにも頑張る	生きがいづくり	++
自分が高校生や大学生に指導している映像をDVDにしてマスターズ仲間配ってマスターズ陸上を広める活動をしている	マスターズ陸上を広める活動をしている	生きがいづくり	+++
マスターズ陸上のメリットとデメリット			
いろんな人と仲間になれ、競技仲間と楽しさを共有、発展することができる	仲間との交流と発展	競技仲間との存在	++
競技志向について			競技志向
自分の記録を超えたい、伸ばしたいという気持ちで練習している	記録を伸ばすための練習	勝負へのこだわり	+++
5年に1回違った気持ちになれるから、そのクラスで日本記録を塗り替えたいと思う	日本記録への挑戦	勝負へのこだわり	+++
勝よりも自分の記録を上回りたいという気持ちの方が大きい	勝よりも記録	勝負へのこだわり	+++
自分の記録がどこまで通用するのか、世界で何番目なのかをすり合わせるのが好き	自分が世界で何番目なのすり合わせるのが好き	勝負へのこだわり	+++
人と戦う前に自分と戦わなければならない	自分との戦い	勝負へのこだわり	+++
大会に行く顔ぶれがいつも同じだからその中で勝負し合うのは楽しい	勝負が楽しい	勝負へのこだわり	+++
ハンマーが投げられなくなったラウエイトリフティングやパワーリフティングの道に行くと思う	ハンマーが投げられなくなったなら他の種目をする	勝負へのこだわり	++
マスターズの腕相撲では同い年の人に負ける気がしない	他の種目でも勝ちたい	勝負へのこだわり	++
腕相撲でも、ベンチプレスでも、日本一になろうという野望がある		勝負へのこだわり	++
健康志向について			健康志向
マスターズが健康の保持増進の張り合いになっている	健康保持の張り合い	健康づくりのきっかけ	++
今後の目標			生きがい
長く続けたい	長く続けたい	活動継続の意義	++
90歳ぐらいまで、死ぬまでハンマーを投げ続けたい	続けたい	活動継続の意義	++
カテゴリーで全部日本記録を作りたい	日本記録の更新	勝負へのこだわり	++
椎間板ヘルニアと戦いながら挑戦したい	怪我との戦い	勝負へのこだわり	++

表8 対象者Dの発言の要約・コード化・カテゴリ

要約	コード	カテゴリ	
日常生活について			健康管理
非常勤の仕事をしている	非常勤で仕事に行く	現在の職業	+
起床4時、朝食5時、昼食12時、夕食18時、就寝20～21時	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
過去のスポーツ歴			高齢期のスポーツ活動
小学校は野球、中学でバスケ、高校から大学4年まで陸上競技	多くのスポーツ経験	他種目のスポーツ経験	+
少林寺拳法を7年間習う	新しいスポーツの挑戦	他種目のスポーツ経験	+
地域のママさんバレーの監督を5年	バレーの指導経験	他種目のスポーツ経験	+
高校から円盤投とハンマー投、大学からハンマー投をメインとして行う	投てき種目を中心に陸上競技を始める	投てき競技のきっかけ	++
大学卒業後も30歳ぐらいまで試合に出場	就職後も陸上競技を継続	競技の継続	+++
その後は仕事が忙しくなり、56、7歳まで仕事に没頭	仕事が運動に影響する	競技の空白期間	-
マスターズ競技への取り組みについて			競技志向
マスターズ競技は59歳から始めた	59歳からマスターズ陸上を始める	投てきへの志向	++
59歳の時に転じた学校が部活動が盛んでハンマー投げの選手もいたことで指導をしたことや、Gさんから話を聞いていたのでちょっとやってみようかとなり、59歳から再び練習をはじめ、ハンマーの重さが変わる60歳から本格的にマスターズ競技に取り組んだ	薦められ59歳からハンマー投げの練習を始め、60歳から大会に出場	投てきへの志向	++
ハンマー投げを選んだのは30歳までずっとやっていたから	長年やってきたためハンマー投げを選択	若年期の専門種目	++
練習について			競技志向
毎朝生徒たちが登校する前のグラウンドで練習を行う	毎朝学校で練習	練習環境	++
アップを10分ほどやってから、スイング練習、1回転～3回転投げを15本	スイング練習と投げの練習	適切な練習内容	++
練習は週5.5回	練習は週5.5回	習慣的な練習	+++
時間に余裕があるときはフリーウエイトを行う	ウエイトトレーニングは時間があるときに行う	適切な練習内容	++
空き時間にもウエイトを行う時もある	空き時間にウエイトトレーニング	適切な練習内容	++
大会出場について			競技志向
大会には年に6、7回出場	大会は年6、7回出場	頻回な競技会参加	++
インターネットで要項と申込用紙をダウンロードしてエントリーを行う	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
大会には目さんと一緒に車で行くか、帰り飲めるため電車で行くときもある	競技仲間と車か電車で移動	競技仲間の存在	++
国内では大会には出たい大会に出場することができた	国内試合の阻害要因はない	頻回な競技会参加	++
60歳のアジア大会は経済的な理由であきらめた	国外試合は経済的理由で出場できなかった	経済的な要因	-
仕事の融通がきき、休みも遠慮なしにとれたので時間的な問題はなかった	職場の理解があった	職場の理解	+
学校の先生も理解があり応援してくれた		職場の理解	+
マスターズ参加者の特徴			競技志向
元教員は比較的多いが、他の職業の人もマスターズ大会に参加しているように感じる	教員もいるが他の職業の人もいる	経済的ゆとり	+
マスターズ競技をやっている人は時間的にも経済的にも余裕がある人が多いように感じる	経済的、時間的に余裕がある人が多い	経済的ゆとり	+
物事の考え方は自分と同じように同じ年代の人には勝ちたいという競争意識が強い人がやっているとと思う	強い競争意識がある人が多い	勝負へのこだわり	++
楽しんでやってる人もいる	楽しむ	趣味・楽しみ	±
マスターズ競技の意義について			生きがい
生徒に応援してもらったり、元気づけられた	生徒からの励ましもらった	生きがいづくり	++
生徒にはあの先生も頑張っているから自分も頑張ろうと思ってもらった	生徒も励まされたと思う	生きがいづくり	++
6年間ハンマー投げを指導した生徒がいて、その生徒から励ましを受けたり、教え子のためにも自分も頑張らないといけないという気持ちになり、マスターズを続ける気持ちにもなった	生徒や教え子のために頑張ろうと思え続けられた	生きがいづくり	++
教え子とか教え子の子が頑張っているとハンマー投げが繋がっていく人間関係かなと思う	ハンマー投げが繋ぐ人間関係		++
マスターズ競技は活力の元	マスターズ競技が活力の元	生きがいづくり	+++
出るからにはしっかり準備をして勝ちたいという気持ちで大会に臨んでいる	しっかり準備をして勝ちたい	勝負へのこだわり	++
記録というよりは同じ年代の人に勝ちたいという思いで毎日の練習は欠かせない	勝利のための毎日の練習	勝負へのこだわり	++
マスターズ陸上のメリットとデメリット			
マスターズをするメリットは健康の維持増進と、トレーニングによる体力低下の鈍化	健康増進と体力低下の遅延	健康志向	
身体が痛いとかはみな同じなのでデメリットは感じない	デメリットはない		

表 8 の続き

老いの捉え方について			老化への対応
今はバランスが崩れることが多く2回転でなげているが、70歳になりハンマーが4キロになったら3回転に挑戦しようと思う	バランスが崩れ回転数が減った	競技への工夫	++
回転数が落ちても、肘を伸ばして後ろにしっかり投げるとするのが目標	回転数が落ちてもしっかり投げたい	競技への工夫	++
この年でもこれだけ元気で頑張れるってところを見せたいし、常に持っている	若々しくいたい		+++
子供や孫の前ではかっこ悪いところを見せたくないのでもいつも若々しくいることを心がけている			+++
60歳から左膝に違和感があり、65、6歳から痛みを感じている	体の痛みや違和感	ターニングポイント	++
63歳の時に膝と腰に痛みがあり記録が落ちた		退行現象の自覚	++
年間6400本投げて試合に臨んだが膝と腰に負担がきていたせいか思うような記録が出なかった		退行現象の自覚	++
若い時と比べて、体の痛みだったり、つまずくといったことが増えた		退行現象の自覚	++
膝が痛い気持ちの面で思い切てできないし、膝が痛いことでやりたかったことを途中で辞めてしまうことがある	痛みによりやりたいことができない	退行現象の自覚	+
体幹が弱っているので入りのところで腰が引けない	体幹の衰え	退行現象の自覚	+
体幹をカバーしているのか肘が曲がってしまっていて加速ができないし、円が小さくなってしま		退行現象の自覚	+
できるだけ脱力して、小指だけにハンマーをひっかけようとしているが試合になると力が行ってしまいますが課題	試合になると力が入る	競技への工夫	++
60歳の時は一日100本投げていた時もある	一日100投げた時もある	退行現象の自覚	+
若い時は全日本の前に100本投げ、少し休んだら調子が上がった		退行現象の自覚	+
64、65歳で疲れやすくなったり、午後は眠くなる	疲れやすくなった	退行現象の自覚	++
ハンマーを投げてるときは老いをつくづく実感する	ハンマーを投けている時に老いを感じる	退行現象の自覚	++
手にかからなかったり、回転、加速ができなくなり、ハンマー落としをやっているのかと思う時がある		退行現象の自覚	++
昔のイメージと程遠いと感じる		退行現象の自覚	++
気持ちの面では自分は若いと思っている	気持ちの面では若い	メンタルヘルス	+++
肉体的に老いは感じるが、精神的には感じない		メンタルヘルス	+++
筋力だけは落とさないように筋力トレーニングを心がけている	体力維持のための筋力トレーニング	競技への工夫	+++
ベンチプレスとかの重さは変わらなくても体が思うように動かなくなるため、この頃反復横跳びをやっている	体を思うよに動かすためのトレーニング	競技への工夫	+++
健康志向について			健康志向
食事と睡眠に特に気を付けている	食事と睡眠に気を付けている	食事への配慮	+++
無理をしないようにもうちょっとしようかなとというところでやめている	無理をしない	健康への工夫	+++
練習は無理をしない、その代わり毎日続ける		健康への工夫	+++
競技志向について			競技志向
競技志向をもってこれからもやっていきたいし、競技志向がなければ試合に出るつもりはない	高いレベルでの競技志向	勝負へのこだわり	+++
試合に出るからにはしっかり準備をして、自分の力を100%抱けるように、自分の全力を尽くすのが目標		勝負へのこだわり	+++
今後の目標			生きがい
投げられるところまで、競技場で気持ちよくハンマーが投げられるところまでやり続けたい	長く続けたい	活動継続の意義	+++
大きなけがや病気をしてしまったらできるか分からないが、克服できる怪我や病気ならまた続けてやりたい		活動継続の意義	+++
マスターズの仲間がずっと続けていけるような環境だったらいいと思う		活動継続の意義	+++
どんどん知らぬ間に参加しなくなる人もいるが、できるだけ多くの人が参加できるように、自分もその一人になれたらいいと思う		活動継続の意義	+++

表9 対象者Eの発言の要約・コード化・カテゴリ

要約	コード	カテゴリ	
日常生活について			
5時半起床, 6時朝食, 12時昼食, 6時晩酌	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
町内会などの誘いは競技や土日の練習に差し支えるため断っている	町内会は競技に影響があるため断っている	ストレスコーピング	+
マスターズ競技の取り組みについて			
マスターズをやり始めたのは40代後半に先輩の校長先生がマラソンをやっている、その先生に投擲やったら一度やってみると声をかかてもらったのがきっかけ	40後半に薦められてマスターズを始める	投てきへの志向	++
スポーツレクリエーション大会は愛知県の代表で出るとお金がもらえ、教員も出張扱いでいけるということで参加したのが始まり		投てきへの志向	++
投てきを選んだのは学生時代にやっていたから	学生時代にやっていた投てき種目を選択	若年期の専門種目	++
マスターズ陸上を早く始めたくて一年早く退職した	早くマスターズ陸上を始めたかった	投てきへの志向	+++
50代は現役で教員をしていたから5年刻みのスポレクと近くの大会に出場するくらい	教員をしていたころは大会出場は少ない	投てきへの志向	++
本格的にやりだしたのは60歳から	定年後本格的に取り組んだ	投てきへの志向	++
ハンマーは学生の時ほとんどやっていたが、パワーがあるのか2回転でも4回転の人に勝てる	ハンマーはやったことがないがパワーがあるため勝てる	若年期の専門種目	++
3回転するとターンが遅くなるから、自分の場合は回転数は関係ない	ターン数は関係ない	若年期の専門種目	++
練習について			
早朝, 河川敷に行き軽く投げる	河川敷での練習	練習環境	++
週2回競技場で投げる	週2回競技場での練習	習慣的な練習	++
週2~3回スポーツジムで筋力トレーニングを1時間半から2時間程度行う	週2~3回ジムでの練習	習慣的な練習	++
ほぼ毎日競技に対するトレーニングを行う	毎日の練習	習慣的な練習	++
今週は週5ジムに行きトレーニングを行う	ほぼ毎日ジムに行く	習慣的な練習	++
大会が近いと投げの練習を多くしたり、冬場になったらウエイトを多くしたり工夫している	時期によって練習内容を工夫	適切な練習内容	+++
今はコロナで試合がないので6月から競技場に行っていない			+
目標となる試合がないと練習のモチベーションが上がらず、体力を維持するための筋トレを中心にやっている		適切な練習内容	+
下半身の動きをきちんと練習して入れば実際に投げる時に崩れない	下半身の動きを練習することが重要	適切な練習内容	++
ステップの練習を十分にやっておけば記録が変わらない		適切な練習内容	+++
ゴムで砲丸投げのグライドや円盤投のターンの練習を出来るだけ続けるように心がけている		適切な練習内容	+++
老人にとって筋力トレーニングは非常にいいトレーニング	筋力トレーニングは高齢者に良いとトレーニング	適切な練習内容	++
自分は60歳からのトレーニングの方が密度が濃く、60~65歳が記録的にピーク	60歳以降のトレーニングが一番密度が濃い	適切な練習内容	+++
室内でステップの練習する		適切な練習内容	++
筋力が落ちなければ記録も落ちない	下半身の筋力を重点的に鍛えれば記録の低下が抑えられる	適切な練習内容	++
筋トレで重視しているのは下半身		適切な練習内容	++
年齢を重ねるごとに下半身の衰えが記録に直結する		適切な練習内容	++
瞬発力やジャンプ力がどんどん落ちるのでそれを補うために下半身のトレーニングを行う		適切な練習内容	++
下半身の衰えをゆっくりしていけば記録の低下もゆっくりになる		適切な練習内容	++
上半身は筋トレをしていけば落ちないし逆に伸びる	上半身は低下しない	適切な練習内容	++
砲丸投げは何十年もやってきたから、競技場で投げなくてもどこをどうすれば記録が出るのかが分かる	競技経験があるためコツが分かっている	若年期の専門種目	++
円盤投でも重心移動が大事なので軸足から遠心力を使った重心移動をやっていたらいつでも投げられる状態になる		若年期の専門種目	++
ハンマーはシューズが違うのでなかなかやるのが難しい	競技特性にかかわる手間(煩わしさ)	用具への気遣い	+
腰が痛い時は負担がかからないようにダンベルやバーベルを一切使わないマシンだけのトレーニングを行う	腰が痛くならないようにトレーニング内容を工夫する	適切な練習内容	++
腰に持病があるため下半身のトレーニングでスクワットはやらない		適切な練習内容	++
マシンを使ったトレーニングと自重トレーニングで下半身を鍛えている		適切な練習内容	++
何年かに1度腰を痛めるため、どのくらい経てば回復するなどが分かる	定期的に腰を痛めている	適切な練習内容	++
腰を痛めても医者にはいかない	医者にはいかない	医療機関の受診	±
トレーニングをする際はベルトをつけたり気を付けているが違和感を感じた時に辞めずに痛めてしまった	違和感があったのに辞めずに続けて怪我をした	適切な練習内容	-
自分で体の変化の予兆に気づいていて、その前に辞めとけば怪我をしなかったのにと後悔している		適切な練習内容	-
トレーニング後はマッサージ機でケアを行う	練習後はケアを行う	練習後のケア	++
怪我と病気をしなければ70, 80で日本記録を更新できると思う	怪我や病気をしなければ日本記録が更新できる	競技へ自信	+++

表9の続き

老いの捉え方			老化への対応
マスターズの仲間は60歳なるとガタッと落ちるといふ	60歳で老いを感じると言われる	ターニングポイント	+
インターハイや全日本で活躍した人は多くいるが、その人たちでも年齢の壁に勝てずに落ちていく	年齢の壁に勝てずに落ちていく選手が多くいる	退行現象の自覚	+
70や80歳まで継続して競技をやることは誰でもできるけど、高いレベルの記録を維持して続けられる人はごく一部	高いレベルを維持できるのはごく一部	退行現象の自覚	+
病気や怪我はマスターズをやっていく上で大きな要素	病気や怪我はマスターズを続ける上で大きな要因	退行現象の自覚	+
競技に影響するような怪我はしてはいけないと思う		競技への工夫	++
大きな怪我や病気をしたら続けられない	大きな怪我や病気をしたら続けられない	競技への工夫	+
実際に投げの練習はそんなにしない	投げの練習はあまりしない	競技への工夫	++
ハンマーを投げる前にメディシンボールやチェーンのハンマーを使って準備運をする	投げの練習の前に十分な準備運動を行う	競技への工夫	++
現状維持ができればいいから、決して無理はしない	現状維持ができればいい	競技への工夫	+++
若い時は記録を伸ばすことに気をつければいけど今は記録は伸びない、そこがマスターズとの違い	マスターズは記録は伸びない	競技への工夫	+++
一度記録を落としてしまうと挽回することができなく、その記録がベースとなりそこからまた落ちていく		競技への工夫	++
記録というのは毎年落ちていくのが当たり前だからどこまで落とすかのせめぎ合い		競技への工夫	+++
記録が一番落ちていくのは砲丸投げ	記録の低下が大きいのは砲丸投	競技への工夫	++
去年の記録よりもちょっと下回るくらいで抑えれば全国大会で敵はいない	記録の低下速度を抑えることが勝つために重要	競技への工夫	++
他の選手よりも自分の落ちていくスピードのゆっくりにすることを心がけている		競技への工夫	+++
練習は記録を伸ばすためではなく落ちるのを少しでも抑えるためにする		競技への工夫	+++
砲丸投げは60歳でバックステップ投法からステップバック投法に変更した	年齢に合わせて投法を変更	競技への工夫	+++
スピード感が無く、左肩が残る投げ方であり、初心者や高齢者に向いている		競技への工夫	+++
歳をとると下半身が衰えることで右足の溜ができなくなり左肩が速く開いてしまうのを抑えるために子の投げ方をしていく		競技への工夫	++
これからもステップバック投法を極めて行こうと思っている		競技への工夫	++
バックステップをやっても脚力が落ちて、腰が高くなって手投げになってしまふ		競技への工夫	++
この年になると見よう見まねではできない	歳をとると見様見真似ではできない	競技への工夫	++
学生の時からやってきた砲丸のコツは分かるが、ハンマーのコツは分からない		競技への工夫	++
大会出場について			競技志向
大会出場は年に14回前後	大会は年14回前後	頻回な競技会参加	++
大会へのエントリーは自分で行う	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
年間の大会のスケジュールをダウンロードし、いけそうな大会をピックアップして申し込む		自立した競技生活	++
遠いところは電車だけで、ほとんど車で移動する	電車か車で大会へ行く	自立した競技生活	++
海外には3回ぐらい	海外の大会には今まで3回出場	国外の大会参加	++
欧米人には体的に敵わない	欧米人には日本人は勝てない	勝負へのこだわり	++
行くからにはメダル圏内には入りたいという欲望がある	出場するからには勝ちたい	勝負へのこだわり	+++
自分のレベルでは世界で入賞するそこまでの自信がない	海外で勝つ自信がまだない	勝負へのこだわり	++
外国人が落ちていくスピードが速いから75歳ぐらいまで自分がやっていたら勝てるかもしれない	75歳ぐらいには海外の選手に勝てるとう	勝負へのこだわり	+++
マスターズ参加者の特徴			競技志向
教員は2、3割	教員は2、3割	現役時代の職業	+
教員は審判をやったり、陸上部の顧問になったり陸上そのものに関わる機会が多いため割合としては多いと思う	教員は陸上競技に関わる機会が多い	運動経験	++
教員は学校のグラウンドなど練習する場所が確保しやすい	練習する場所がある	練習環境	++
教員はマスターズにスッと入ってきやすい	教員はマスターズを始めやすい環境	現役時代の職業	++
会社員は土日休みを取るのが難しかったりする	会社員は休めない	現役時代の職業	+
マスターズ競技の意義について			生きがいが
とても面白い生きがいを与えてくれた校長先生に感謝している	面白い生きがいが	生きがいがづくり	+++
マスターズ競技は生活の全て	試合に出ることが生活のすべて	生きがいがづくり	+++
マスターズ陸上で試合に出れるということが自分の生活の中で一番になっている		生きがいがづくり	+++
試合に出るためにジムに行って練習したり、ユーチューブで動画を見たりしている	試合に出るためにトレーニングをする	生きがいがづくり	++
マスターズ陸上は趣味で片付けれるほど軽くない	趣味ではなく、挑む取り組み	自己実現	+++
趣味の範囲を超えるくらい大きなもの		自己実現	+++
競技をやっているとストレスがない	ストレスがない	メンタルヘルス	++
精神的にも体も非常に充実する		メンタルヘルス	++
どのぐらいの下降線を辿っていけばずっと第一人者でいられるかという目安がある	勝つための記録の低下の目安が分かっている	勝負へのこだわり	++
クラスの最年長になっても若い人たちに勝てる自信があり、それがマスターズを続けていける原動力になっている	勝つ自信が続ける原動力になっている	競技への自信	+++
健康のためというよりは同じ年代の人に混ざってそこで圧倒的なパフォーマンスを見せられるような力を維持することが願望であり、トレーニングの原動力である	同じ年代中で圧倒的なパフォーマンスをする力を維持することが願望であり、トレーニングの原動力	勝負へのこだわり	+++

表 10 対象者 F の発言の要約・コード化・カテゴリー

要約	コード	カテゴリー	
日常生活について			健康管理
起床6時半～7時、朝食7時半、就寝11～12時	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
練習しない日はパソコンでメールの返信をしたり、ネットを見たり、テレビを見たり、散歩をする	テレビやSNSでの情報収集	趣味の履行	++
昔は町内会や神社の仕事で忙しかったが、今はゆとりをもって生活している	ゆとりある生活	時間的ゆとり	++
週に2回ほど近くの中学校に部活動の指導に行く	週2回部活動指導をする	職務	+
過去のスポーツ歴			高齢期のスポーツ活動
小学校でクラスの代表に選ばれリレーをしたのが陸上を始めたきっかけ	多くのスポーツ経験	陸上競技のきっかけ	+
中学では剣道部に入ったが背が小さかったので2年生で陸上部に転部		陸上競技のきっかけ	+
中学では走り幅跳びを中心に取り組む		陸上競技のきっかけ	+
高校で短距離走を県大会出場		陸上競技のきっかけ	+
大学では短距離の選手が多いため、砲丸、やり、円盤を始める		投てき競技のきっかけ	++
大学卒業後は教員をしながら10年間競技を続け、二回砲丸投げの教員の部で国体に出場		教員をしながら競技を続けた	長年の競技経験
学校の仕事が終わってから一時間ほど練習していた	仕事終わりに練習	長年の競技経験	++
マスターズ競技への取り組み			競技志向
定年の60歳からマスターズの大会に出場したいと思い、59歳から練習を始めた	定年後にマスターズ大会に出場するために練習	投てきへの志向	++
マスターズを始めたきっかけは国体に出場した時に知った山田さんに声をかけてもらった	薦められてマスターズ陸上を始めた	投てきへの志向	++
初めてのマスターズの試合はどんな人が出るのか、自分のやってきた練習の成果がどのくらい出るのか興味があった	初めての試合は参加者や練習の成果を確認することに興味があった	投てきへの志向	++
最初は砲丸投げとやり投げを中心に出場し、7年目からハンマー投げを始める	ハンマー投げはマスターズから始める	投てきへの志向	++
ハンマー投げは学生の時に少しやったぐらいで大会には出場していない		投てきへの志向	+
元々短距離をやっていたこともあり、機会があれば60mや5段跳びにも出場	短距離走や跳躍競技にも参加	若年期の専門種目	++
100mや走り幅跳びはとてもしゃないけど大刀打ちできないので学生の時やっていた投擲競技を選んだ	学生の時経験のある投擲を選んだ	若年期の専門種目	++
練習について			競技志向
練習は週に2～3回	練習は週2、3回	習慣的な練習	++
朝起きた時にストレッチと腹筋を行う	毎日の運動習慣	習慣的な練習	++
週に1回ジムに行き、1時間半～2時間筋力トレーニングを行う	週1回ジムに通う	習慣的な練習	++
器具を使って脚力や大胸筋を鍛えたり、ダンベルをもって砲丸投げのフォームの練習をする	器具を使うトレーニングや投擲フォームの練習を行う	適切な練習内容	++
最後はランニングマシンやバイクで3キロ走って筋肉を温める	有酸素運動を行う	適切な練習内容	++
近くの河川敷で1時間半ほどトレーニングをする	河川敷で1時間半の練習	適切な練習内容	++
前は中京大で山田さんと練習していた	練習パートナーがいた	練習仲間との存在	++
1000mウォーク、500mジョグ、100mながし3本、50mダッシュ3～5本	走る練習を多く行う	適切な練習内容	++
一日2種目ずつ投げる	一日二種目ずつ投げる	適切な練習内容	++
一日の投げる本数は砲丸30本、やり投げ20本、ハンマー20本、円盤20本	投げる本数は各種目20～30本程度	適切な練習内容	++
疲れてくるとバランスが悪くなる	疲れるとバランスが悪くなる		+
その日の体調と調子を見て本数を決めている	体調に合わせて内容を工夫する	適切な練習内容	++
ゴムを使っての技術の確認をしたり、坂を使ったダッシュもする	練習用具や内容の工夫	適切な練習内容	++
練習後はマッサージチェアとストレッチボールでケアを行う	練習後のケア	練習後のケア	++
マスターズの意義について			生きがい
マスターズのデメリットはあえていうなら出費が多くなることだが、自分の健康が保たれているのなら少しお金を使ったとしてもいいと思う	マスターズは出費が多くなるが健康のためならデメリットにはならない	健康のためのマスターズ	++
趣味が負担になれば精神的にも肉体的にも健康でいられないと思う	負担になれば健康でいられない	メンタルヘルス	++
マスターズが生きがいになっている	マスターズ陸上生きがい	生きがいづくり	+++
マスターズが趣味の一つ	趣味	趣味・楽しみ	+++
大会がコロナでなくなってしまっただけで目標がなくなるとやらないといけないと思っただけで練習が後退気味になってしまう	コロナで大会がなくなり練習やる気が出ない	生きがいづくり	+

表 10 の続き

大会出場について			競技志向
大会は多い時で年に13回ほど出場	大会は年13回出場	頻回な競技会参加	++
年10回を目標にしている		頻回な競技会参加	++
アジア大会や世界大会にも出場している	海外の大会にも出場	国外大会の参加	++
一昨年のアジア大会で砲丸投とやり投とハンマー投で優勝		国外大会の参加	++
大会のエントリーはネットで自分でやっている	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
歳よりはパソコンやれない人が多いから旅行会社など業者に頼む人もいる	旅行会社にエントリーを頼む人もいる	自立した競技生活	-
全日本大会が一昨年からネットエントリーになりブーイングが起こった	ネットでのエントリーは批判が殺到	自立した競技生活	-
大会には飛行機や電車、近ければ車で移動	競技仲間と移動	自立した競技生活	++
ほとんど愛知県から出る4、5人で大会に行く		競技仲間の存在	++
マスターズ参加者の特徴			競技志向
マスターズ競技に出場する人は目標を持っている人が多い	目標をもって大会に参加している人が多い	性格	+
記録に挑戦している人、順位にこだわっている人、健康にこだわっている人がいる	様々な志向の人が参加している	志向性	++
教員だった人は多くいる	教員は体を動かす機会が多い	運動経験	+
教員やっていると体を動かす機会が多い		運動経験	++
健康、時間、お金の3つが揃った状態がマスターズ競技をするためには必要	健康・時間・お金がマスターズ競技をするに必要	マスターズ継続の要因	++
長年、若い時からやってきた人はフォームが違う	競技経験の違いがある	運動経験	++
老いの捉え方について			老化への対応
気持ちは昔のまま	気持ちの老いはない	メンタルヘルス	++
歳をとるとばねが無くなり、跳躍力が落ちる	跳躍力の低下	退行現象の自覚	++
昔できたのになんでできないのかということが多い	昔できたことができない	退行現象の自覚	++
歳をとれば柔軟性もなくなり、筋肉量も違うから、昔に近づけようと思って無理をすると怪我をしてしまう		退行現象の自覚	++
初速を早くしようとして助走距離を伸ばすと投げる前に疲れちゃったり、タイミングがあわない		競技への工夫	++
スピードが無くなった		退行現象の自覚	+
今は助走が5歩		競技への工夫	++
昔と努力していることは同じだがうまくいかない		退行現象の自覚	++
同じように投げてつものなには飛ばない		退行現象の自覚	++
新しく年をとってからやろうとするとなにか違う	歳をとってから新しいことを始めるのは難しい	退行現象の自覚	++
歳をとってからだなかなか体に身が付かない		退行現象の自覚	++
うまい人を見て同じようになりたいと思っても難しい		退行現象の自覚	++
筋力トレーニングをやると特に老いを感じる	筋力トレーニングで老いを感じる	退行現象の自覚	++
60mの記録も年々0.2-0.3秒遅くなる	年々記録が低下	退行現象の自覚	++
同じように走っているつもりなのに記録が落ちるのは何が違ってきていると思う		退行現象の自覚	++
同じ姿勢でいることを少なくする努力をしている	動くことを意識している	競技への工夫	+++
短い距離を速く走ることが重要だと思っているから、10mダッシュはある程度できるようにしている	短い距離のダッシュが重要だと思う	競技への工夫	+++
健康志向について			健康志向
健康のためか目標がないとダメだと思い、マスターズ競技に出場することを目標にしている	健康のためのマスターズ競技	健康のためのマスターズ	+++
マスターズ競技の中心に健康があり、その一つ遠くに記録と順位がある		健康のためのマスターズ	+++
自分は参加できればいいということが中心で、健康づくりをしなが結果的に順位や記録が良ければいいという考え		健康のためのマスターズ	+++
健康であれば練習もできるし、大会にも参加できるから健康づくりが一つの目標		健康のためのマスターズ	+++
健康であれば医療費がかからないから一挙両得		健康のためのマスターズ	+++
いつまでやれるかとなると健康でないといけないから、無理をしたり、怪我をしたりしないように体を長く保っていけるかということに興味がある	健康でいるために無理や怪我をしないようにする	健康のためのマスターズ	+++
怪我をしたら動けなくなるから怪我をしないことを気を付けている		競技への工夫	+++
健康のためには食事大事だし、サプリメントを摂取している	食事に気を付けている	健康への工夫	+++
人間ドックは毎年うける	定期的な健康診断	健康への工夫	+++
寝たきりにならないように人よりはたくさん動こうと思っているが試合がないと疎かになる	試合がないと運動量が減る	健康への工夫	+++
妻が栄養面で十分な支援をしてくれている	家族の支援がある	家族の支援	+++
家族が応援してくれたり、協力してくれようと頑張れる		家族の支援	+++
今後の目標		活動継続の意義	生きがい
試合に出れるように体づくりをする	試合に出場できる体づくり	健康づくり	+++
記録が悪くてもストレスにならないようにある程度の記録がいつも出るようにしたい	記録の安定	ストレスコーピング	++
記録が下がっていくことは当たり前だからそれがストレスにならないようにしたい		ストレスコーピング	++
マスターズがこれからの大きな目標になって、それに向かって毎日進んでいきたい	マスターズ競技が人生の大きな目標	活動継続の意義	+++

表 11 対象者 G の発言の要約・コード化・カテゴリー

要約	コード	カテゴリー	
日常生活について			健康管理
起床5時、朝食7時、昼食12時、夕食19時、おやつは15時にコーヒーとお菓子	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
運動をしない時は日中、テレビかマスターズ関連のYouTubeを見て過ごしている	運動をしない時はテレビかYouTubeの視聴	趣味の履行	+
家庭での仕事はしない	家庭内仕事はしない	ストレスコーピング	+
地域との交流は月一の清掃除と、喫煙時の会話	掃除と喫煙を通しての会話	地域交流	+
過去のスポーツ歴			高齢期のスポーツ活動
中学は野球、相撲、長距離、人並み以上にできた	多くのスポーツ経験	多目的のスポーツ経験	+
ゴルフは27、28歳ごろからやっている	ゴルフを始める		
高校は最初は長距離、短距離をしたが同級生に速い人がいて、力が強かったためハンマーを始めた	多目的からハンマー投に転向	投てき競技のきっかけ	++
高校にはハンマーで強い先輩がいて、その先輩の投げたハンマーを投げて返していたら出来るようになった	先輩と練習してできるようになった	投てき競技のきっかけ	+
大学は1年で棒高跳び、2年で先輩に言われてハンマー投げを再び始めた	再びハンマー投げを始める	投てき競技のきっかけ	++
就職してからしばらく競技を辞めた	仕事へ専念する	競技の空白期間	-
5、6年経ってから一度一般の試合に出ただけ	就職後の一度だけ試合に出場する	競技の空白期間	-
マスターズ競技の取り組みについて			競技志向
ハンマーのおかげで大学に行け、教員になれたことがあり、60歳からハンマーを始めようと思った	人生のきっかけを作ってくれたハンマー投げを再び始める	投てきへの志向	++
他の種目は全くやろうと思わなかった	ハンマー以外の種目はやったことがない	若年期の専門種目	++
ハンマーの練習は週に1,2回	週に1, 2回の練習頻度	習慣的な練習	++
ゴルフも週に1,2回	ゴルフは週1, 2回	趣味(息抜き)	+
練習場所は稲倉グラウンドか末広公園	練習場所は近くの公園	練習環境	++
内容は自作のチェーンハンマーでスイングを30回を5~10セット	練習内容はチェーンハンマーでスイング	適切な練習内容	++
ウエイトなどの他の練習は体を痛めてしまうからしない	体を痛めるためウエイトはしない	適切な練習内容	++
大会出場について			競技志向
年間、近畿内と全日本で10回前後	大会は年10回前後出場	頻回な競技会参加	++
エントリーはHPをみて自分で行う	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
移動は最初は自分で運転して行っていたが今は平野さんと一緒に行く	競技仲間と車で大会へ行く	競技仲間の存在	++
全日本大会は奥さんと一緒に行き、半分観光目的	全国大会は妻と旅行も兼ねて出場	趣味・楽しみ	±
金銭的な面と、体を動かすことが多いことから公務員が多いように感じる	金銭的側面と運動量の面で教員が多い	経済的ゆとり	++
物事の考え方はわからない	性格的要因はわからない		
マスターズ競技の意義について			生きがい
昔は記録記録と思っていた	昔は記録を意識	勝負へのこだわり	++
自分の楽しみのためにマスターズ競技を行っている	楽しみのため	趣味・楽しみ	±
メリットは自分の楽しみであること	楽しみ	趣味・楽しみ	±
記録は2の次、楽しんで投げられたらいい	今は楽しむ	趣味・楽しみ	±
ここまで来たら1回転でもノーターンでも続けたい	続けたい	生きがいづくり	++
できるだけ無理をしない、頑張りすぎない	無理をしない	生きがいづくり	++
試合に行くといふフォームで投げると手を叩いて応援してくれ、そういう点でマスターズは気楽にできる	気楽にできる	生きがいづくり	++
老いの捉え方について			老化への対応
65歳で4回転、70歳で3回転、75歳で2回転になった	回転数の減少	競技への工夫	++
今2回転をやっているがやらしい	2回転もあやしい	退行現象の自覚	+
80歳になったら1回転になりそう	将来は1回転になる可能性がある	退行現象の自覚	+
老いを感じたのは75歳前後で、回転数が減り記録が一気に落ちた	75歳前後で回転数が減り老いを感じた	ターニングポイント	++
肺気腫によって呼吸が苦しく、ハンマーを投げる本数に影響している	病気が練習に影響	疾病や怪我の経験	++
瞬発力はまだ良いが、持久力が低下してる	持久力の低下	退行現象の自覚	++
足腰は弱っているが痛みはない	足腰の衰え	退行現象の自覚	++
体力もなくなって、足が動かなくなり、スピードに足が付いていけなくなった	足が動かなくなりスピードに付いていけない	退行現象の自覚	++
昔と比べると食欲がなくなって食べる量が減った	食欲の減少	退行現象の自覚	++
食事はしっかり摂るようにしている	食事への意識	退行現象の自覚	++
健康志向について			健康志向
健康のためでなく、競技をするためにトレーニングを行っている	競技のためのトレーニング	競技を目的としたトレーニング	-
今後の目標			生きがい
できるだけハンマーとゴルフを続けたい	続けたい	活動継続の意義	+++
目標とか記録がなく、投げたい、打ちたいという気持ち		活動継続の意義	+++

表 12 対象者 H の発言の要約・コード化・カテゴリー

要約	コード	カテゴリー	
日常生活について			
5時半起床、朝食6時半、昼食12時、夕食18時、就寝22時	規則正しい生活リズム	規則的な生活	++
家庭での仕事は朝に味噌汁を作るのと家庭菜園とDIY	食事の準備と庭仕事	趣味の履行	+
朝は新聞、Facebook、メールのチェック	新聞やSNSで情報収集	趣味の履行	+
家庭菜園で収穫した野菜などをあげるなどして近所の方々と付き合っている	近所に野菜をあげる	地域交流	+
町内会やボランティアは当番が来た時に行う	町内会は当番制	地域交流	+
過去のスポーツ歴			
小学校の時は近所で野球	多くのスポーツ経験	他種目のスポーツ経験	+
中学校で陸上部に借り出され短距離、砲丸投げで市内トップ		投てき競技のきっかけ	++
中学では陸上以外にもハンドボール、柔道、相撲、野球など特定のクラブに所属せずいろんな種目を経験		他種目のスポーツ経験	+
高校では陸上部に入り、やり投げ、砲丸投げをやる		投てき競技のきっかけ	++
ウエイトリフティングは陸上競技のための筋力をアップすることを目的に27歳から30歳まで行い、実業団で3位	陸上競技の練習の一環としてウエイトリフティングを始める	他種目のスポーツ経験	++
団体には砲丸投げ、ウエイトリフティングで出場	砲丸投げとウエイトリフティングで団体出場	他種目のスポーツ経験	++
大会出場について			
大会には年7、8回出場	大会は年7、8回出場	頻回な競技会参加	++
エントリーは昔は事務局に頼んで要項を送ってもらっていたが今はインターネットで自分で行う	エントリーは自分で行う	自立した競技生活	++
大体は1人で、近ければ車、遠ければ電車で移動	1人で車か電車で移動	自立した競技生活	++
マスターズ参加者の特徴			
半分ぐらいが先生とか公務員だった人	半数が教員や公務員	経済的ゆとり	++
教員は指導するときに実際にやって見本を見せ、運動する機会があるから教員が多いと思う	運動機械があるため教員が多い	現代時代の職業	++
マスターズ競技への取り組みについて			
マスターズ競技は47歳から初めた	47歳からマスターズ陸上を始めた	投てきへの志向	++
最初は砲丸のみをやっていたが、マスターズは大体2、3種目やることを知り、大会の日程に出れるのがハンマー投げだったためハンマーを始めた	大会日程の関係でハンマーを始めた	投てきへの志向	++
ハンマー投げは52歳から始める	ハンマーはマスターズから始める	投てきへの志向	++
窪伏先生に教えてもらって初めて世界大会に出場し6位になり、世界で表彰台を狙うにはハンマー投げだと思い、ハンマーをメイン、砲丸をセカンド種目とした	世界大会で表彰台にのるためにハンマーをメイン、砲丸をサブ種目とした	投てきへの志向	++
午前練習の時は10時から11時半まで中京大でハンマーを投げる	午前は大学でハンマーを投げる	練習環境	++
午後練習の時は16時から17時半まで家でターン練習が中京大のジムでウエイト	午後は家かジムで体を動かす	練習環境	++
ゴルフは年に5、6回コースを回る	ゴルフ	陸上以外のスポーツ	+
ウエイトはハイクリーン、スクワット、ベンチプレスの3種目を全盛期から50%軽い重さで行っている	ウエイトは全盛期の50%の重さで行う	適切な練習内容	++
一般的に体力は50年で約半分は落ちると言われているので、ウエイトの重さは50年前の半分以下にならないことを目標にやっている	ウエイトは全盛期の50%以下にならないようにしたい	適切な練習内容	++
体力をキープするために週に最低1回は筋トレを行って、体や仕事の都合で出来ない場合もあるがピークを最小限に抑えるように頑張っている	体力を維持するために練習する	適切な練習内容	++
家の庭にお手製の角度が変えられるベンチ台があり、そこで砲丸の投げだしの角度に合わせて角度でベンチを行う	練習器具の工夫	練習環境	++
練習器具を自分で工夫して作っている		練習環境	++
自宅にコンクリートが敷き詰められていてそこでチェーンハンマーを使って3~4回転のターン練習を10~15回行っている	自宅ではチェーンハンマーでターンの練習	適切な練習内容	++
チェーンハンマーを使うと風を切る音がするのでそれを目安にヘッドスピードを上げる練習をする	ハンマーヘッドスピードを上げる練習	適切な練習内容	++
中京大学が使えた時は女子学生と一緒にウエイトを行っていた	大学生徒と一緒に練習	練習仲間の存在	++
老いの捉え方について			
体力の低下より心の方のモチベーションが低下するとダメ	モチベーションの維持が大切	老いの対処	++
競技志向について			
新しいクラスになった1、2年は記録を狙うチャンス	クラスの前半は記録への挑戦	記録へのこだわり	+++
3、4、5年目は体力の低下で記録の挑戦は無理なので試合には旅行を楽しむ目的で参加	クラスの後半は旅行を楽しむ	趣味・楽しみ	+
やりがいの低下を防ぐために頭張りすぎないように頑張る	頭張りすぎない	生きがいづくり	++
頭張りすぎて負けるのが一番悔しく、頭張り足りなくて負けると諦めがつく		生きがいづくり	++
試合で日本記録を出すことや、メダルをもらうことなどやりがいを感じるような目標にするためにやっている	やりがいを感じるための目標設定	生きがいづくり	++
年齢が上がるにつれて絶対的な記録は低下するのは仕方ないので、同じ年代の相手と競うなり、ランキングで比べるなり、クラスの相対レベルより低下しないように、それをカバーすることを目標にしている	記録の低下よりも相対レベルを低下させない	勝負へのこだわり	+++
自分の自己ベストが出た時はランキング表をみて、自分がどの辺まで上がってきたかを確認し喜びを噛み締める	ランキングを見て自分のレベルを確認する	勝負へのこだわり	+++
昔からやっていたからそんなに厳しい練習をしなくても、週に1回ぐらい練習すれば表彰台に登れるぐらいのレベルをキープできるので長続きする	昔の経験を活かしたマスターズ競技	若年期の専門種目	++
ハンマーは昔より腕の力を抜いて投げられるようになった	ハンマーは力を抜いて投げられるようになった	競技力向上	++
砲丸は昔から進歩なし	砲丸は変わらない	競技力向上	+
全国大会で表彰台に登らないと面白くない、幸せな気持ちを味わえないのでそのぐらいのレベルはキープしている	面白さや幸せな気持ちを味わうために表彰台に登るようにしている	勝負へのこだわり	+++
メダルをもらって表彰台に立った時が一番幸せを感じる	表彰台に立った時が幸せ	勝負へのこだわり	+++
表彰台に立つ前に控室で1、2、3位の人たちを話している時が一番幸せ	ライバルと試合終わりに話している時が幸せ	競技仲間の存在	++
試合中はカリカリしているが終わってしまえば楽しい友達	ライバルとは試合が終わると友達	競技仲間の存在	++
健康志向について			
30歳と65歳でアキレス腱を断裂	アキレス腱を二度断裂	疾病や怪我の経験	+
腎臓がんで片方の腎臓を摘出	腎臓がんを経験	疾病や怪我の経験	+
頭張りすぎたり、食べ過ぎたり、やりすぎて体にダメージを与えることが多いので、やりすぎないことに注意することを教訓として体験した	何においてもやりすぎないようにしている	疾病や怪我の経験	++
翌日まで疲れを残さないようにやりすぎないようにしている	やりすぎない	生きがいづくり	++
頭張りすぎで怪我をするより、頭張り足りなくて負ける方がいい	怪我をするより負ける方がいい	疾病や怪我の経験	++
練習をすると腰が痛くなったり、背筋が痛くなったりするが、練習後にマッサージ器でケアをしている	体を痛めないように練習後のケアを行う	怪我の予防	+++
健康のためだと運動は苦痛	健康のために運動をするのは苦痛	競技を目的としたトレーニング	±
今後の目標			
ハンマー投げでは日本記録を塗り替えたい	日本記録の更新	勝負へのこだわり	+++
世界大会でメダルをとりたい	世界大会でのメダル獲得	勝負へのこだわり	+++

表 13 マスターズ陸上の最終目標とその割合

対象者	1)記録や勝利といった目標達成のため	2)健康の維持増進のため	3)趣味や気晴らしのため
A	◎	○	○
B	◎	△	×
C	◎	△	×
D	◎	△	×
E	◎	△	×
F	△	◎	×
G	×	○	◎
H	◎	○	×

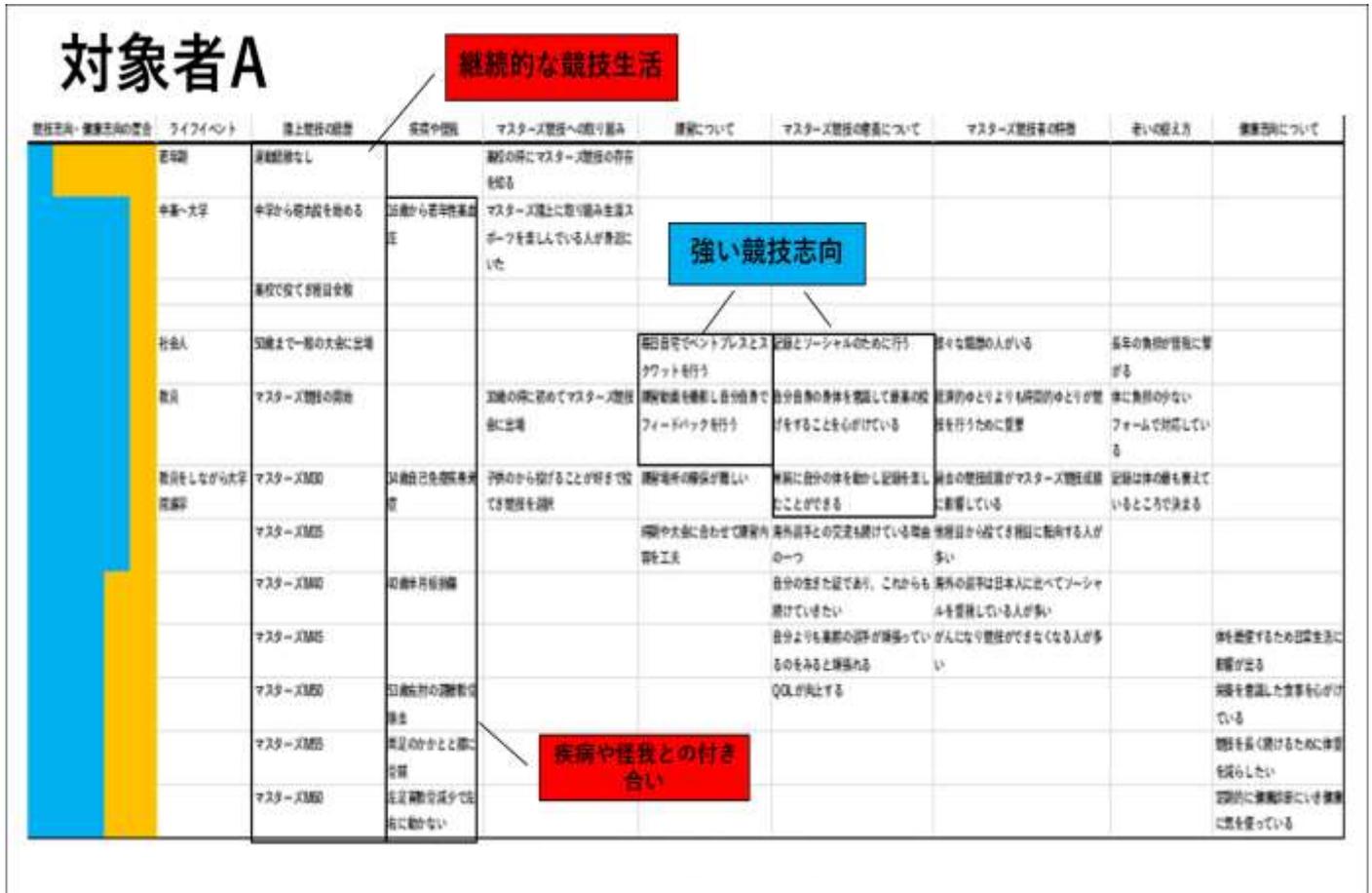


図1 対象者Aの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者B

結果的に健康につながる

競技志向・健康志向の割合	ライフイベント	路上競技の経歴	練習について	マスターズ競技の意義	マスターズ競技者の特徴	老いの捉え方について	競技志向について	健康志向について
	若年期							
	中高～大学	中学から路上競技を始め、三種競技で全国13位		運動をする動みになっている	過去に教員をしていた人が多い			健康のために気を付けていることはない
		高校からハンマー投を始め		競技仲間との交流が楽しい	競技経験や職場で練習できる環境がある教員が参加者の中で多い		強い競技志向	ハンマーを投げるのが楽しく、体だけでなく心も健康でいられる
	社会人		競技仲間の存在	ハンマー投を通してコミュニケーションが取れた	全日本大会の上位入賞者はほとんど競技歴がある		試合に出る時は勝ちにこだわる	競技を続けるために健康でいたいと思う
	教員	クラブ活動での指導		年配の競技者が頑張っている姿を見ると体を動かさずさっかけになる	記録の低い選手でもみんな向上心を持って取り組んでいる		勝つために普段の練習を行う	
		マスターズM50	体幹トレーニングを行う				勝負事が好きで負けず嫌い	
		マスターズM55	練習場所を確保するのが難しい				55歳程度で動かなくなった時から老いを感じるようになる	勝つために無理をすることもある
		定年退職	お金がかかっても今まで続けてきたことを継続したい	練習環境			少しのことでも体を動かすことを心がけている	楽しむよりも勝利を重視
	マスターズM60	旅行兼ねて練習するのが好き				精神的に老いたことはないが体の老いより、心の老いがあってはいけないと思う	勝負にこだわらないと練習に身が入らない	
	マスターズM65							

図2 対象者Bの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者C

健康志向・健康志向の変化	ライフイベント	路上競技の経歴	育成と技術	日常生活について	マスターズ競技への取り組み	練習について	マスターズ競技の意義	マスターズ競技者の仲間	若い頃について	健康志向について
青年期	中学～大学	初年度 ハンマー投インターハイ3位								
社会人						定年前は仕事の手続きや 急用が帰宅後に練習		生きがい	歳をとると筋肉量が落ちる という意識を打ち破りたい	それよりも自分の記録 を上げたいという意 志の方が大きい
教員	教員をしながら競技を 続ける	マスターズ競技の開始	規則正しい生活リズム	31歳マスターズ競技を始める	大卒時に力を発揮できなかったこ とがマスターズ競技に繋がって いる	アトルベルやバランスボ ーなど器具を工夫して行 う	人生を充実させるもの 人生の悦となるもの	路上競技が好きな人 路上競技がある人は7割	下半身の衰えが苦しい	そのクラスの日本記録 を更新したいと思う
	マスターズM50		週3～4回での路上保 持	トライバルに参つたためにつけなけれ ばいけない	練習のウエイトトレー ニング	生きがい			50歳頃に違和感を感じ えを感じた	自分の記録が世界で通 用するのかがずいぶん 気になる
	ハンマー投日本新記録 樹立	マスターズM55	路上競技協会の会長を 行う	最初はマスターズ競技は初速た 遅っていた	投げの練習は2日に1回	夢や目標のために買った もの				
	定年退職	54歳まで一筋の試合 に出場		10歳前まで定年退職の覚悟が 変わるのが面白いと思 い、マスターズ 競技のとりこになる	練習はマスターズを始めた から取り込んだ	人の評価ではなく自分 自身が納得して挑戦して いくもの				
	大学での復帰	マスターズM60	50歳期以降ヘルニア を患って選手復帰の危 機	クラスの前年と後年で気持ち がモチベーションは下がら ない	自分への可能性が自慢とな っている	好きな競技の練習量が多い				
	協会副会長	マスターズM65								

図3 対象者Cの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者D

競技志向・健康志向の度合い	ライフイベント	陸上競技の経歴	マスターズ競技への取り組み	大会出場について	練習について	マスターズ競技の意義	マスターズ競技者の特徴	老いの捉え方	競技志向について
	若年期 中高～大学	高校から投てき競技を始める							強い競技志向 回転数が減り老いを感じるようになった この年でもまだ頑張れるというところを見せたい
	社会人	30歳まで円盤とハンマー投を行う							
	教員	クラブ活動での指導	59歳転勤した学校でハンマー投の指導をしたこと、先輩の誘いもあり始める	年6,7回出場	練習は週5.5回	時間的、経済的に余裕がある人が多い	楽しんでやってる人も、競争意識を持ってやってる人もいる		競技志向がなければ試合に出るつもりはない
	定年退職	マスターズ競技開始	60歳から競技会に出場	60歳アジア大会は経済的理由で断念	毎朝学校で練習を行う	活力のもと		若々しくいることを心がけている	試合に出るからにはしっかりと準備をして自分の力を出せるように全力を尽くす
	マスターズM60	本格的に取り組む		国内大会出場の障害要因はなし 仕事の融通がきき、休みもとれ、同僚の理解もあった	時間に余裕があるときはフリーウエイトを行う	人間関係を構築させてくれた		60歳以上に違和感を感じる 昔と比べて体の痛みやつまづくことが増えた	
	マスターズM65							精神的には老いていない	

図4 対象者Dの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者E

競技志向・健康志向の度合	ライフイベント	陸上競技の経歴	地域活動	マスターズ競技への取り組み	大会出場について	練習について	マスターズスポーツの意義	競技志向
<div style="background-color: #0070C0; width: 100%; height: 100%;"></div>	若年期 中高～大学	砲丸投がメイン種目						
	社会人 教員	クラブ活動での指導						
	マスターズ競技の開始			40歳後同僚に薦められて始める	年に14回前後出場	ほぼ毎日競技のためのトレーニングを行う	とても面白く生きがいである	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ADD8E6;">強い競技志向</div>
	マスターズM45		学生時代にやっていた投てき種目を選択	海外大会は今まで3回	時期に合わせて練習内容を工夫	生活の全て	クラスの最年長になっても勝てる自信がある 出場するには勝ちたい	
	マスターズM50		現役で教員をしていたころは年1.2回の競技会出場			下半身の練習に力を入れている	試合に出れることが生活の中で一番になっている	他の選手よりも記録の低下を抑えることが勝つために重要
	マスターズM55	町内会などは練習や土日の試合に差し支えるため断っている	マスターズ競技を早くやりたくて一年早期退職			投げの練習とウエイトトレーニングを行う	趣味で片付けられるほど軽くない	健康のためというよりは同じ年代の中で圧倒的なパフォーマンスを見せたい
	早期退職	マスターズM60	現状維持がきたらいいから無理はしない			60歳以降のトレーニングが密度が濃い	競技をやっているとストレスがない	
	本格的に開始		記録が落ちるのは当たり前、落ちていくスピードゆっくりにする			投てき競技のコツがわかっているから技術練習をしているといつでも投げられる状態になる	精神的にも安定する	
	マスターズM65					腰に負担のかからない練習をする	トレーニングの原動力	
	マスターズM70							
								<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #FFD700;">結果的に健康につながる</div>

図5 対象者Eの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者F

強い健康志向

競技志向・健康志向の割合	ライフイベント	種上競技の経歴	マスターズ競技への取り組み	練習について	マスターズ競技の意義	マスターズ競技者の特徴	老いの捉え方	健康志向について	
	若年期 中高～大学	リレー 走り幅跳と短距離 大学から投てき競技を始める						<p>健康のためにマスターズ競技に出場することを目標にしている</p> <p>競技の中心に健康があり、その次に記録と順位がある</p> <p>健康づくりをしながら結果的に順位や記録が良ければいい</p> <p>健康であれば練習もできるし、試合に出場できる健康でいるために無理や怪我をしないようにすることが重要</p> <p>食事やサプリメントで栄養を摂取することを心がけている</p> <p>家族が栄養面で十分な支援をしてくれる</p>	
	社会人	10年間競技を続ける							
	教員	砲丸投で二重団体に出場							
			マスターズの練習を始める	定年後マスターズ競技を始める	週に2～3回	趣味の一つ	目標をもって取り組んでいる		昔できたことができなくなる
	定年退職	マスターズ競技開始	自分のやってきた練習の成果がどのくらい出るのか興味があった	自分のやってきた練習の成果がどのくらい出るのか興味があった	週1回ジムに行き、筋力トレーニングをこなす	趣味が負担にならないければ肉体的にも精神的にも健康でいられる	記録、順位、健康様々な意向の人がいる		気持ちはずっと昔のまま
		マスターズM60	最初は砲丸投、やり現、7年後ハンマー投を始める	最初は砲丸投、やり現、7年後ハンマー投を始める	近くの河川敷で走りや投げの練習を行う	生きがい	競技をするには時間、お金、健康の3つが揃わないといけない		跳躍力が著しく低下
	部活動指導	機会があれば60mや五段跳にも出場	元々短距離もやってたため60mや五段跳にも出場	元々短距離もやってたため60mや五段跳にも出場	その日の体調をみて練習内容を工夫		長年、若い時からやってきた選手はフォームが違ってくる		筋力トレーニングをやると老いを感ずる
		マスターズM65			チューブを使った技術練習や坂ダッシュをする				同じ姿勢でいることを少なくする努力をしている
		マスターズM70			練習後はマッサージチェアとストレッチボールでのケア				
		マスターズM75							

精神的な老いは感じない

後退減少の自覚

図6 対象者Fの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者G

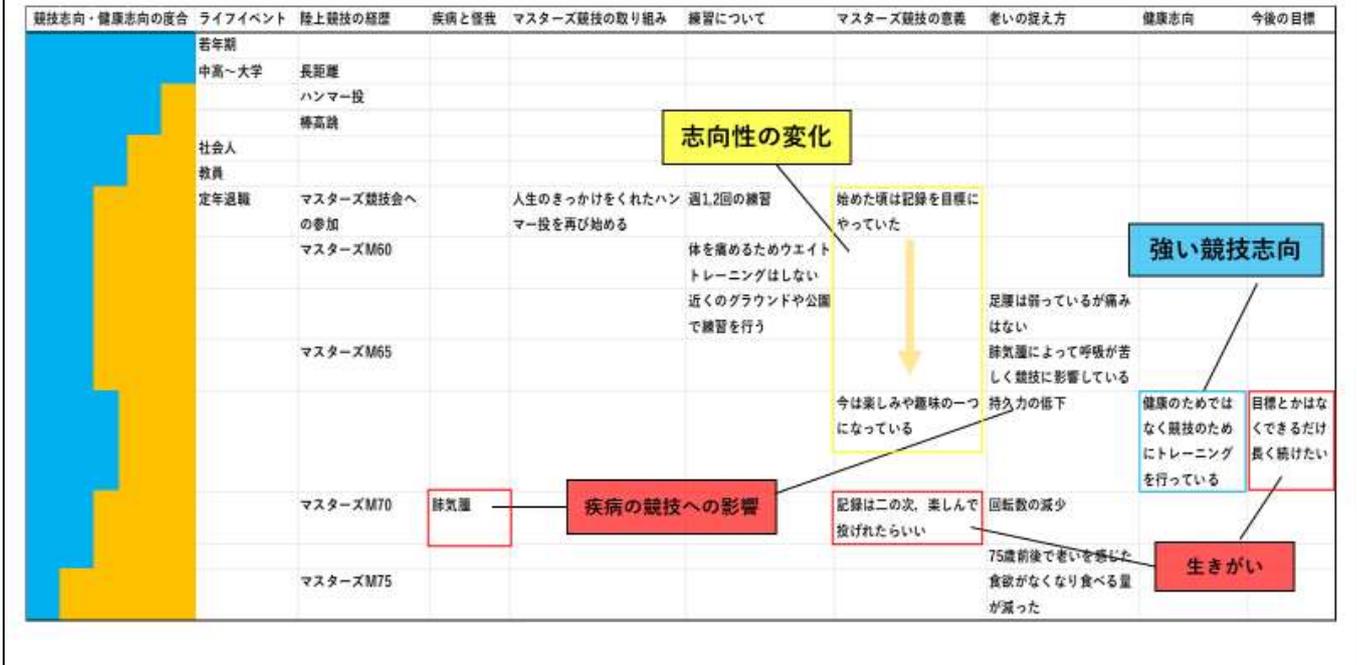


図7 対象者Gの経歴による競技志向と健康志向の変遷

対象者H

競技志向・健康志向の度合い	ライフイベント	陸上競技の経歴	過去のスポーツ歴	マスターズ競技への取り組み	練習について	競技志向について	健康志向について	
強い競技志向	若年期 中高一大学	砲丸投市内一位 やり投、砲丸投						
	社会人	砲丸投で団体出場	陸上のトレーニングとしてウエイト・リフティングを行う					
	会社員	マスターズM45						
	定年退職	47歳でマスターズ砲丸投を始める マスターズM50						
		52歳でマスターズハンマー投を始める						
		マスターズM55			52歳になってからハンマー投げを始めた	ウエイトトレーニング本行い筋力低下を抑える	新しいクラスに入った12年は記録への挑戦	
		砲丸投で日本新記録樹立			世界大会でメダルをとるためにハンマー投をメイン種目とする	自宅で練習ができるように用具を工夫している	記録を上げて負けるのが一番楽しい	
		マスターズM60				近くの大学での練習	日本記録を出すことや表彰台に上ることなどやりがいを感じるような目標設定	
		砲丸投、重量投で日本新記録樹立					記録の低下よりも相対レベルを低下させないことが目標	
		マスターズM65					ランキングをみて自分のレベルを確認し喜びを噛み締める	
強い健康志向 (疾病を経験することで健康への意識が高まる)	アキレス腱断裂(2度目)	マスターズM65				表彰台に立った時が一番幸せを感じる	健康のために運動をするのは責務である	
		ハンマー投、重量投で日本新記録樹立						
	胃腸がんを治療	マスターズM70						
		重量投で日本新記録樹立 マスターズM75						
		ハンマー投、重量投で日本新記録樹立						
	マスターズM80							
	ハンマー投で日本新記録樹立							

図 8 対象者 H の経歴による競技志向と健康志向の変遷

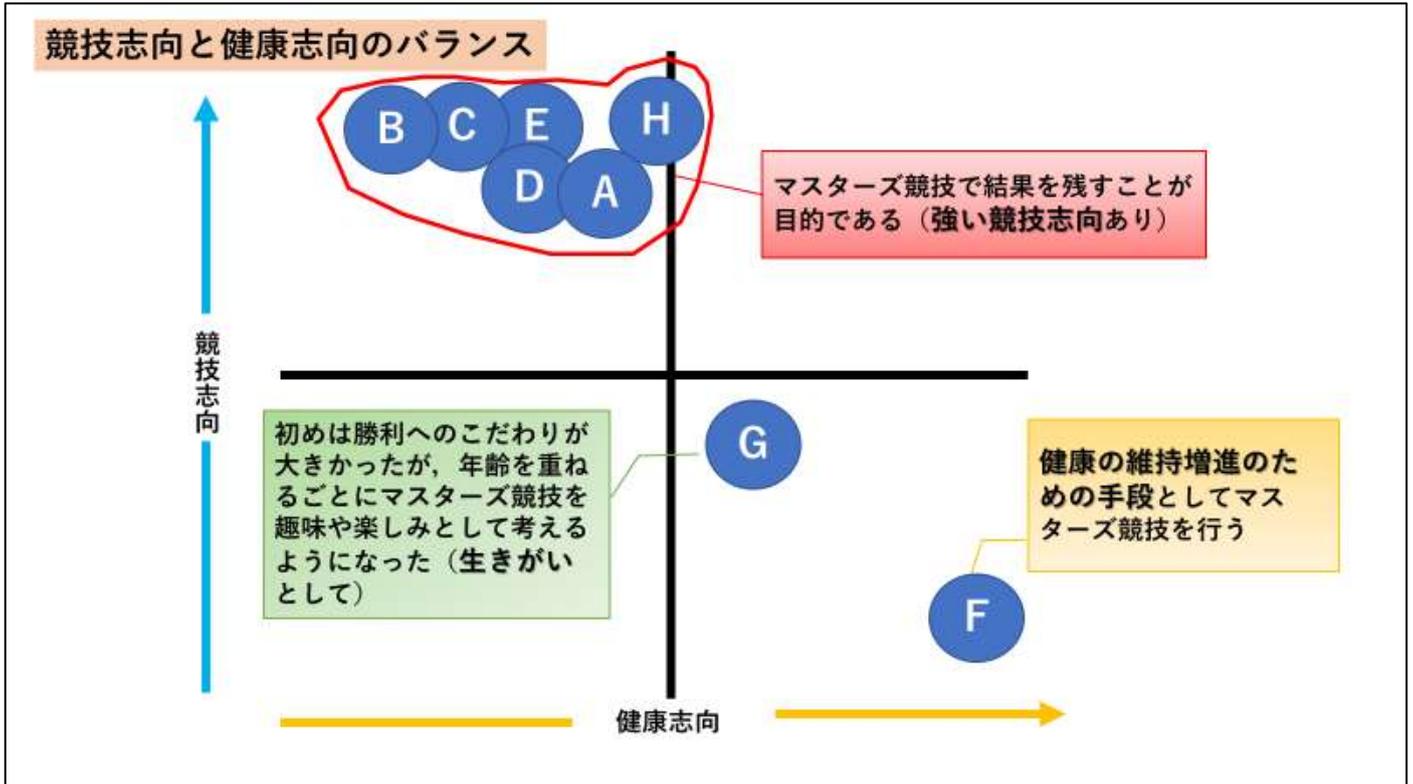


図9 各対象者の競技志向の健康志向のバランス

資料

(逐語録)

逐語録 1 対象者 A

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：早速なのですが、インタビューの回答の方に、ご自宅でのトレーニングをベンチプレスとかスクワットなどを行っていると書いてあったんですが、投げとかそういう外での運動はどのぐらいの頻度で行っているのですか。

A：あー、時期によって違うんですけどね、すごいあの、試合までで、例えばポーランドの世界室内でた時なんかはね、時期が冬なんで、朝僕が学校着くのが7時ごろなんですよ。ちょっと朝早めに出て、学校の誰もいないところで、ゴムの砲丸を投げたりですね。で、試合でちょうせい調整する時は、すごい練習するんですけど、それ以外は、これもまたコロナの時期とそうでない時期で違うんですけど、何回の試合の出場数が多いじゃないですか、僕の場合はね。一回出たら次の試合までデカバリーしないと体戻らないんで、あの、週に1回か投げるか投げないかぐらいです。体調と相談で。だいたい間が空いて大きい大会がある時は、学校の帰りしなの途中に公園みたいなところがあるんですけど、家と職場との間に。そこほとんど人がいないんで、そこに行って、投げてます。誰も来ないところですね。それはもう頻度は決まってなくて、大きな試合の前に調整するという時に投げてます。学校のグラウンドが生徒が朝からずっといっぱい投げれないんですよ。で、そういうよそ。生徒と一緒に練習する時は自分を見るので、一緒に投げるということはできなくて、最初の質問、週どれぐらい投げる練習してますかということなんですけど、時期によって違うのと、大会前のあれによって違うということで。はい。

著者：ありがとうございます。投げの練習の他に、何か技術練習とかはなんかご自身で考えてやられてるんですか。

A：そうですね、あのー、投げる時は自分でカメラで、ビデオ機能を使って三脚立てて、撮影して、前他にも資料お送りしましたが、これ加工して連続写真にして、で自分の気になるところはそこをみてます。投げっぱなしじゃなくて、コーチがいないので、自分で自分のビデオ撮って自分で分析して自分がその時コーチになるという形で。そこで弱いところはここが悪いなと思ったところは大体わかるんで、意識するだけでまあ、その技術ばっかしてことではなくて、それ意識して次投げるようにしてます。

著者：分かりました。船引さんはマスターズの試合に砲丸投げだけでなく円盤とかやり投げとかハンマー投げとかにも出場されてると思うんですけど、その、練習の違いとか、頻度の違いとかはありますか。やっぱり砲丸投げが一番主体となって多く練習している形ですか。

A：そうですね。場所の関係で、その広場とかはたまに人が来たりしますから、ハンマー結構周りが一瞬見えなくなるじゃないですか。投げる前と投げた後はいいんですけど途中でもし、人とか犬とかが入ってきたら怖いのでだからその場所ではハンマーは無理か

など。やりは落ちたところが固いので、痛むんで、芝生だったらいいんですけどね。そうするとハンマーとやりはちょっと無理かなと。試合の時に練習するみたいな感じで。あと、ハンマーはショートハンマーがあるので、あの出る時はハンマーじゃなくてショートハンマーを投げる時もあります。それだったら距離も短いのでね。一番多いのが砲丸で、場所的にも距離も飛ばないし、練習しやすい。その次は円盤とゴムの円盤を投げてるんですけど、それも、他にも書きましたけど、ほとんど今立ち投げしてるんで、人が来ても大丈夫という。それで場所の関係で一番砲丸、二番円盤、それで試合前ではハンマー、やりはもう肘手術したこともあって、よっぽどの時じゃないと投げないです。著者：分かりました。場所的な要因とかをおっしゃっていただいたと思うんですけど、気持ち的な要因はございますか。考え方の、種目によっての違いとかはありますか。

A：何に対しての、練習量ですか。

著者：取り組み方に。大会への参加への気持ちとか取り組み方への違いとかはありますか。

A：そうですね。普段練習してる方がね記録が多分いいというか安定してるんで。ただあの、やめずに、砲丸だけとか円盤だけとかでもいいじゃないですか、そういう環境だったらね。それでもハンマーとかやりとかにも出ようかなというのは、やっぱり全部の種目好きだということがあるので。ただ、あの、三種目まで申し込める試合が多いのですよ。で、ハンマーをやってる大会というのは日本中あんまりなくて、で、砲丸、円盤、やりは大抵あるんですけどどこでも。で、そうなるってハンマーがやってる試合があったらちょっと出ようかなという気持ちにもなります。やりは肘が痛いので出来るだけ避けて、あと、毎週出ると、複数種目出るとちょっと体がもたないので、足も悪いし、で、二つ出るから、一つに絞ろうとすると、やっぱり砲丸になるかなと。その、出場する試合に合わせて練習も、試合出ない種目は練習しないので、そうなるって砲丸が多くなるかなと。だから、出場する試合にやって、取り組みが変わってくるけど、少ない試合でも続けて、今年はね、ハンマーでたんですけど、2年ぶりぐらいで、全然飛ばなかったんですけど、なんで飛ばへんかってことが分かったんで、次また出る時があればまたそれ生かして練習していけばいいかなというぐらいです。

著者：久しぶりに2年ぶりにでた時は、体の変化とかはありましたか。

A：あ、ありましたね。体の変化というか、まあ、左足首悪いんで、左足首に体乗っていかないんで、ぐっと前に進めないというか。最後のフィニッシュも、フィニッシュ出来なくて片手で離しちゃみたいなの。今までそんななかったんですけど。とにかく大変でした。生徒がハンマーやり出したんでね。あの、一緒に練習しようと思ったんですよ、見本も含めて。でも一回も出来なくて。時間的なことも場所的なことで。まあ、教える方が優先なんで、ずっと教えてて、先生も今度試合に出るから一緒にやるわなって言ってスイング投げの見本は素人だったんですけど、ターンして投げるといのは結局一回もできなくて、その生徒に教える、口で言う部分練習と生徒の投げる様子を見るだけで何とかなるかなと思ったんだけど、やっぱり投げてみたら体動がなかったって

う感じですね。

著者：分かりました。ありがとうございます。あの、そこ、先程生徒を指導するとおっしゃっていましたが、指導する中でマスターズをやっていて良かったなと思うことはありますか。

A：ああー、それはね、あの一、ずっと書きましたけど、20年近く顧問してなくて、マスターズの投擲倶楽部でマスターズの人ばっか教えてたんで、そうするとあの、なんですかね、教え方が優しくなるというかね、今の教育もそうなんですけどあの、昔だったら生徒にちょっと偉そうな上から目線で言いますけどね、今は一緒に頑張ろうとか、サポートするみたいな感じな指導でね、生徒メインに考えて、で、自分のやりたいこととか問題に思ってるところはどこやとか聞きながら、アドバイスしていくという。それをずっと自分よりも年配のマスターズの選手とずっと話ししながら、僕の方がずっと若いんで、人生経験のある人に、ただ技術だけは僕の方が知ってるというそういう人とずっと20年近く接して、今もそうですけど、そこ技術的なアドバイスというそういう接し方というか、ものの言い方というか、それを高校生にも同じように接しているんで、生徒は結構、昔教えた子と違って、なんていうか自主的に色々考えたりとかね。先生頼りとかじゃなくて、自分で考えてやっていけるようなそんな子に育っているような。それはマスターズでずっとやってきたお陰かなという風に思います。

著者：Aさんがマスターズ競技で今も現役で投げているということを学生の方は知ってると思うんですけど、それを受けて学生の変化とか影響を与えたとかという実感はありますか。

A：そうですね。やっぱりあの、見本でちょっとしたりするとね、全然違うので、絶対的な信頼はされていると思います。あの、口だけで自分ができない人に比べたらね、はい。それとまあ、雨降った時とか試合の間に食べるもんとか自分がやってるんで、アドバイスが割と具体的なんで、それも役立ってると思います。

著者：分かりました。ありがとうございます。あの一、船引さん、マスターズの試合の他に一般の選手権だったり出てると思うんですけど。

A：最近はまだ出てないんですよ。重さもね変わっちゃってるから。あの50なんぼが最後かなと思うんですけど。7キロの砲丸はずっと出続けたいと思ってたんですけど、大きすぎて、ちょっと今は無理です。あの、僕と同じ歳の人でまだ出てる人いるんですけど、神奈川の人でね。

著者：やっぱり、重さの違いが一番大きかったですか。その出場しないという原因には。

A：えーとね、兵庫選手権の標準記録が10mだったんです。で、えーと、出なくてなった最後の年に標準記録が10m50になって、その10m50が飛ばなくなっちゃったんで、それがまあ、7キロ投げなくなった大きな原因です。ずっと兵庫選手権だけは出続けたくて、違うところ書きましたけど、須賀田さんというすごい方がいらっやって、ずっと年行っても出てはったんで、僕とか、もうちょっと下の投擲倶楽部の人で年行っても出続けようて言ってたんですけど、みんな出れなくなりました。あの、はい、距離が出

なくなつて。

著者：分かりました。ありがとうございます。先程もおっしゃってたし、あの一、インタビューよの回答にも書いてたと思うんですけど、あの何度も怪我とか手術とか経験されたと思うんですけど、陸上競技を引退しようとかは全くおもわなかったんですかね。

A：そうですね。手術すれば治るという風に思ってたんで、限界までやって手術して治してまたやろうという。ただ今は手術しても治んないということなんです。それで、IPS 細胞を移植したら軟骨ができるんちゃうかというのがあったんですけど、その研究もなんか今止まってるのかな。で、職場の人の知り合いで、膝に IPS 細胞で軟骨ができるような手術をした人がいるんですけど、治験というか実際の治療じゃなくて、試しのね。治験というので実験代でされたんですけど、あんまりうまくいなくて、やっぱりその技術はまだかな。いつかその手術が、出来るようになったら、その手術してまた。それは夢なんですけど。でも、もっと歩けなくなるまではしよかなと。と、いうのも 100 歳超えて出てはる人がいてたんですね。その人はもうほんとにサークル入るまでも大変で、補助員の審判の人に持たせてもらってそれで投げて、それでこう、杖ついたり助けてもらって出て行くみたいなのを何人か見てるんで、やろうと思えばあそこまでいけるんやと。目標というか見本があります。

著者：分かりました。あの一、競技を続けるためには健康でないといけないと思うんですけど、怪我とか病気とか色々あると思うんですけど、それを予防するために何か意識してることで、か、健康になるために取り組んでいることとか具体的にございますか。

A：そうですね。ケアはね、マッサージとかは自分で機械買ってやったりしてるんですけど、ほんとは一番いいのは体重減らすということなんですけど、負担が小さくなる。それができなくて。体重減らせばもうちょっと楽かなと思うんですけど、体重がなかなか減らない。それ以外の、サプリメントはね、あんまり最近、試合が少ないので飲んでないですけど、試合が続くときはアミノ酸をやっぱり飲みます。サプリでね。あとは食べ物をあんまりプロテインとか頼らないで、タンパク質とか野菜とか、食べ物は考えて食べてます。で、あとは痛み止めと湿布ですごい痛くなったら、お医者さんに行って定期的に診てもらってるんで、そういう時は、まあ、そんなもんですかね。まあ、出来るだけはめっちゃうや体重増えないように。今 100 キロぐらいなんですけど、ほんとは 90 代がいいんですけど、大体 100 ぐらいで一応はキープしてます。一応は。はい。あと 10 キロ痩せたらいいんですけど。

著者：あの体重の重さは競技の距離に影響しますか。

A：あの一、なんかね、筋肉落ちたら飛ばないなという思いをずっとしてたんですけど、今、軽くなってね、円盤なんか 1 キロなんですよ。この 1 キロの重さでずっと男の人は最後まで 60 から 1 キロなってそこから最後まで、女の人は 1 キロですよ。それでね体重軽いの方がスピードがあつてね、もと跳躍選手とか途中で足痛くなって跳躍出来なくなって投擲に代わってくる人がいるんです。60 とかで軽くなったんで 1 キロでね。その人がね結構飛ぶんですよ。バネあるから。そんな人見ると、重い体の

沢山の筋肉は必要ないというのが分かり出したんですけど、分かり出したんがまだ3年目ぐらいなんで。60から1キロなったんで、まだこれ、さっき言ったもっと減った方がいいんじゃないかなというのもある、今そういう風のをずっと思っていて、これからずっと1キロの円盤を投げたりするんならねやっぱり軽い方が動きやすいんじゃないかなという風に思っています。砲丸は今5キロで、60代が5キロで、それで70代になったら4キロになるんです。その4キロも女子の重さになるんで、そうなってくるとやっぱり重い体はいらないかなと。これからこっから長く続けるためには膝とか、足首の負担を考えると、減量かなというのを思っていますけど、まだ思い始めた頃なんで効果が出てないです。はい。

著者：分かりました。あの一、先程跳躍の方が投擲に変更してくるとおっしゃってたんですけど、やっぱりこの、跳躍とか短距離の選手が投擲に移行するっていう方が多いですか。投擲から移動というよりはそっちから移動の方が多い感じですか。

A：そうなんですよね。飛べれなくなったから投擲って行って変わってきて、実際投げたら難しいなって言って辞める人と、意外と飛ぶからやるかなという人々に分かれますね。ずっと見ると。

著者：やっぱり、投擲四種目の中でやっぱり砲丸とかが多い感じですかね。始める人は。

A：砲丸重いじゃないですか。他のに比べると。一番あの、軽かったり見た目で行くとやりだと思ってしまうんですけど。やりは技術がいりますよね。前から落とそうとすると。だからその、投擲クラブで教えてあげたりする時にやっぱり円盤かな、やりと円盤、まあ、投擲といえば砲丸と思ってきはる人もいてるんですけど、砲丸で来ても、円盤ややりの方が面白いかなという風で。最終的に跳躍から来た人で最後まで残るのは円盤が多いかなと思います。

著者：分かりました。ありがとうございます。あの一、お話ちょっと変わるんですけど、マスターズの陸上競技を行うのは記録とソーシャルのためと書いてたと思うんですけど、健康についてというか、健康になるために陸上競技をするというよりは、陸上競技をするために健康でいようという意識の方が強かったりするんですか。

A：ああ、逆にね。

著者：どういう考え方なのかなと。

A：そうですね。あの、陸上やると体に悪いと思います。体っていうのもその、全身的なこととか、内臓とか呼吸器系にはいいんでしょうけど、とかに関してはやっぱり悪いんじゃないかなと思います。

著者：Aさん自身はやって健康になったという実感はございますか。

A：ああ、その整形外科的以外に関してはね。

著者：それは何か具体的にございますか。

A：あー、そうですね、逆に出てない時期にね、試合とか何か、今はいつか出れるわと思って練習してはいますが、出ないというか、陸上やめちゃうと、あんまり動かないし、寝転んでテレビ見てとか食べたりとか、絶対悪いですよ。逆に、やってない時期って

うのがずっとないので。去年初めてというか、年間1試合しか出なかったのが去年なんですけど、申し込んだのは沢山あったんで、途中で中止とか沢山ありましたけど、それに目指してずっと練習してて、あとは浪人したんですけど、浪人中は1試合だけ出たんですけど、その時は練習もしなかったんで、やっぱりちょっと体調悪かったですね。

著者：やっぱりコロナで試合がなくなってしまって、私も今学生で競技してるんですけど、去年とかも試合がなくなって、モチベーションとか維持するのが大変だったと思うんですけど、そういった気持ち的な面で気を付けてたこととか、モチベーションを維持するためにやってたこととかはございますか。

A：これはね、陸上部顧問してて良かったんですよ。マスターズ試合ないんですけど、高校の試合が沢山あって途中からね。もう死ぬかと思うくらい炎天下で連続で試合があった時に、審判ずっとしてて、生徒が投擲の子が入ってきて、どんどん伸びていくので、自分が出ないんですけど、競技会に審判でずっとやってんのと、練習でずっと見てるといのでモチベーションはそれのおかげで全然下がらなかったですね。今もまあ出れるようになったら出れるんで。審判見てたら、ほんまなんでマスターズ試合中止するのかなというぐらいの勢いでずっと。今に比べたら感染も少なかったし対策は色々しますけどできるのになと思いつつと審判してまして。はい。

著者：分かりました。ありがとうございます。ちょっと投擲倶楽部のことについてなんですけど、高齢の方を指導する機会が多いと思うんですけど、そういった年配の方を指導する時に大変だったなあということとか、年配だからこそ気をつけることとかはございますか。

A：えっとね、あの、自分が経験してないこと、例えばね、人工関節ね。僕はまだ入れてないんですけど、人工関節にした人が来てはったんですよ。で、僕人工関節にしてないのは、人工関節にするとある一定方向は大丈夫なんやけど、投擲みたいに捻る運動が危ないという風に聞いてたんで。その両膝人工関節の人に最初砲丸できはって、ハンマーしたいって言いはってね。ハンマーみて自分もハンマーしたいって。ただ人工関節の膝でハンマーすると外れちゃったりねせんのかなと思ったりしてね、すごいあの心配というか。自分がやってたら分かるんですけど、そんなでもまあ、逆にいうとその人に色々教えてもらって、人工関節にしてもある程度はいけるといことが分かりました。砲丸でもちょっと膝、溜めからちょっとグツとする時にちょっと捻りますけど、それもね出来ましたね。その人ね。まあ、コロナで全然試合も、去年ぐらいからあってないんですけど、投擲倶楽部別にね欠席の連絡とかななくて、来れる人がその時来ればいいというすごい緩い練習会なんで。来なくなったら来なくなつたで、来たら来たでという感じなんで。この2年ほど見てないんですけど。そういう人工関節でも投げれるということが分かったのと、一緒にやりながらここまでは出来るここまでは出来へんてゆうのが分かってきました。今股関節の人工関節の方が1人いてて、その人ハンマーなんですけど、あの一、目さんの友達なんですけど、その人は入れてからでもハンマー回ってます。

著者：結構捻る動作が多いけど大丈夫なんですね。

A:それはね、和歌山のあの、女医さん、女のお医者さんでハンマーやってる人がいつはって、その人も股関節悪くて、その人が人工関節にしたんですよ。でそのなんか投擲のネットワークっていうかその試合で知り合ったりするあれもあって、その人に相談して、それでいけるでってということがわかって、それで思い切って兵庫の人も人工関節にしたんですけど、まあ失敗する人も居るかもしれないんですけど、一応2人あと投げれるって聞いてるんで、僕も最悪、腰の人工関節をしてもいけるのかな。ただ若い時にすると、寿命があって、人工関節も。例えば10年とか。だから逆算してやらんとあんまり歳いってからあんまり入れ替えの手術するとちょっと大変みたいなんですけど。何歳でそれ人工関節に変えて、残りそれでやるかみたいなの。すごいなんかここまでしててもやる人が周りいてるんでね。最初はなんでしたっけ。最初の質問は高齢の人に指導する時に気をつけていることだっけ。だからその、自分はまだしてないけど、そういう人の話し聞きながら、こっちが教えてもらって、また次そういう人が入ってきた時にね、またそういう指導もできるのかなて。まあ、人それぞれによって違うと思うんですけど。

著者:参加される方は友達から紹介されたとかって方が多いんですか。

A:今やっぱネットがあれなんで、ネットで検索してて、何か練習できる所ないかなみたいなことで。最近ちょっと来ないですけど、大阪の中学校の先生で、素人で、でも生徒に投擲選手がいてて身近で教えてくれる先生がいないんで、で、投擲倶楽部のやつみてそれで指導者が指導方法を教えてほしいということできたことが何回かあります。複数の先生が。で、一応その先生にこうやって投げるんですよというのを実際その先生に投げ方教えて、その先生が自分で教わったことを今度中学生に教えるという風なことをやりました。それもあの、紹介じゃなくてネットです。

著者:最近ネット普及して、パソコンとかスマートフォンとかすごい普及してると思うんですけど、高齢の方でも結構こう巧みに扱うというか。

A:あ、それ、人によりますね。あの、マスターズの仕事しててね、大会要項をネットから取れるようにしてるんですけど、一番最初の年間の案内は郵送で全員に送るんですけど、その時にネットできなくて大会要項を郵送して欲しい人書いてくださいというのと、やっぱり30人40人の人が、ネットできても印刷できないとかね。家にプリンターがないからとか。そういう方がいらっしゃって。試合も申し込みがネット申し込みってというのが時々あるんですよ。で、全日本はネットで申し込まなきゃいけないって、ペーパーじゃなくて、そうすると俺らにそんなん出ないことか言うて怒ってはる年配の80代の方いたはるんですけど、まあ、ご家族に手伝ってもらってしてくださいということで。でも、それもすいすいしてる人もいますし。ネット環境あるないちょっと差があるみたいです。

著者:分かりました。ありがとうございます。ええ、またちょっと大会について、大会の参加についてなんですけど、あの、送っていただいた資料の中に名所一覧とかあったと思うんですけど、やっぱり大会に参加するってなると旅行も含めての大会参加とか、旅行もその目的の一つにもなったりもしてるんですか。

A:あの、家内についてきてもらうことが多くて、車で岩手とか鹿児島とかね、一緒に行ってたんですよ。今はコロナで行けないんですけど。で、ついてきてもらってね、家内はあんまり見るん好きじゃないんでね、その競技場行っても、スタンドで応援するということがなくて、大体車で寝てるか、本読んでるかなんですよ。で、往復の車のドライブというか運転が一人で900キロとか走れないんで100キロ交代とかという風に交代しながら運転してるんですけど、せっかく付いてきてもらってね、悪いなということもあって。観光も付けてるといいかなというのと、それから自分の仕事の社会科のやつがあるんです。例えば世界大会行った時も、あのイギリスでやった時はピタラビットが好きなんで、湖水地方っていうところがそのピタラビットのあの故郷なんです。ペイトニックスポーターっていう人がそこでして、あの、綺麗な場所あるんですけど。競技場と全然違うんですけど、その湖水地方まずいって、で、そこからあの会場まで行くっていう。途中そこで止まってね。あと、フィンランド行ったら、ムーミンの町があるんですけど、それもそこ入れて、で、また帰ってきて試合出るとか、それも僕も勉強なんですけど。そんなんで、行く時はついでにどっかいけるとこというのを。結構そういうのは僕の試合のことは覚えてないけど、家内は行ったところは大体覚えてるといふ。その1人で行く時はあんまり実は行ってないんですよ。試合行ってそのまま帰ってくるってことが多いんですけど。今年は長崎とか北海道、出れたんで行ったんですけど、レンタカー借りて、試合会場いって、まあコロナのあれもあるんで、もし行けるんやったらどっか回りますけど、1人で行くときはそんなには。それから百名城とかまだ行ってないところが有れば出来るだけ行こうかなとは思いますが。そんな感じです。家内のことはあんまり書いてなかったと思いますけど、行く時のことね。

著者：海外の試合は大体何泊ぐらいされるんですか。

A:あの一、それもね、昔は休めたんで、全部申し込める種目全部申し込んでました。だから、重量五種で五種目。それは1日でやるんですけど、それ以外の種目が五種目出れて、出場種目の制限がないやつは、砲丸、円盤、ハンマー、やり、単独で申し込んで、最後重量五種まで出るとか。で、アジア大会は重量五種多分なかったんで、あの一、出来るだけ沢山ということで。最近では休みがそんなに取れないんで、砲丸だけとかですね。

著者：休みが取れなくなったのはいつ頃からというかなにかきっかけがあるのですか。

A:それはね、公務員の人でね、教員じゃないんですけど、世界大会出るって言ったら休んで行けたんで、その人違う競技なんですけどテニスか何かなんですけど。ずっと何か大会が世界大会が多い種目らしくて、で、仕事せんと行きまくってたらしいんですよ。それが問題になって、あの、教員の場合は休業中、夏休み、春休み、冬休み以外に行くっていうのがすごい厳しくなって。で、教育委員会に聞いて校長が聞いて、許可出たらやっといけるといふ。前は校長の判断で行っといでって、名誉なこっちゃってすごい応援してもらってたんですけど、今は校長勝手に決めれなくて、ちょっとややこしい。まあ、神戸市だけかもしれないんですけど。

著者：そのそういった、許可制とかのほかには金銭面とかその他の要因で出場出来なかつ

た試合とかもありますか。

A: 一番はその、家内がね一回退職してるんですけど、二馬力だったのでお金で行けないということはないですよ。これからね、仕事辞めてあの、コロナも終わったら、大会に出ようかという時に年金生活になるとね、ここはお金かかってくるかなと思っています。今までみたいにその観光地回って、時間はありますけど、結構高いんで、自分で個人で、そよツアーに入ったら安いんですけど、自分でそういうのをしながら行くっていうと。まあ、でも過去はお金で悩んだことはないんですけど、これからはあるかもしれないです。

著者：分かりました。あの、海外の試合に出場して、海外の選手と触れ合うことがあると思うんですけど、日本のマスターズと海外マスターズとの違いなどは何か感じることはございますか。

A: ああ、んとね、今度、今ちょっと延期になってるワールドマスターズゲームズ、何回も出てるんですけど、何かね、参加してる国はイギリスの植民地やったところが多いんですよ。かつてね。オーストラリアとかイギリス系のところがまあちょっと多くて、あのアジアから参加してるのが日本ぐらいだったんです。最初の頃は。まだ、経済的に他の国が海外の試合に出るといとか、マスターズをやってる、まあインドは結構多いんですけど、あんまりなくてですね。で、みんなはあんまり勝つとか、っていうのはあんまり、出ること楽しんでるっていう方が多くて、そんなにレベル高くなくて、まあ言うたらオリンピックみたいに全種目やるのが world masters games で、世界選手権で単独でやる、陸上のね世界陸上みたいなあれがあのまたマスターズでも陸上単独でやるやつがあるんです。陸上単独のやつは、成績をまあ目標にするみたいな人たちが集まってくる、レベルも高いんですけど、ワールドマスターズゲームズの方はまあゆうたら素人の人でも出てくるような、あの楽しむような大会。今回もその日本でやるやつもあれ、公認にならないんですよ。登録してなくても出れるんで。で、僕も含めて、日本からそのワールドマスターズゲームズに行ってる人は普通の大会やと同じ世界大会やと思って本気で勝ちに行くみたいな感じで参加してるんですけど、そこでちょっとギャップを感じて。外国の人は終わってからエンジョイしたかとかね、それこそソーシャルを重視してて、友好というか。日本はなんていうか、アップする時とあんまり人と喋らない、日本語しかできないという人が多いので、あの、なんかこんな感じでやってて、そこはなんかちゃうなっていうのは最初の頃に思いました。楽しんでやるっていうのと記録狙って成績狙っていくっていう。メダル数がなんぼやっていうのも、なんかあの、意識がね。ただね、中国やったか台湾やったか、メダル取ったら報奨金出るっていうのがマスターズでもやってて。ちょっとそれは馴染まないかなっていう。日本はそこまで行かないんですけどね。なんかそんなんはちょっとその時感じました。

著者：アジア記録が日本が多いのもそういうのが原因なんですかね。

A: ああ、これはね、アジア記録日本が多いというのはね、記録の整備がちゃんと出来ない。よその国は。で、アジア記録まとめようと思ってもデータが集まらないみたいで

すちゃんと。で、ちゃんとしてるのは日本となんかあの、どこなんでしょうね。だからアジア大会やった時はその記録がでてくるんですけど、それぞれの国で大会やった時に競技場が公認やどうかとか、年齢とか、風とか、それから電気掲示のゼロコンっていうスタートのやつとフィニッシュの写真とかあんなんもちゃんと取れてんのやろかね。記録の信頼性があんまりないのと、記録がちゃんと整備されてないというので、アジア大会の記録を集計するのは大変やというのは聞きました。今はもうちゃんと全部取ってるんであれなんですけど。それとあの、経済発展したのが日本が一番早かったのも、マスターズの陸上やってる人も、今はあの、中国やインドとかね、人口も多いし、環境もいいのでインドとか中国とか出てきてますけど、ある年齢より上はそんなことやってる余裕なかったみたいですねよその国は。

著者：やっぱり日本は他の国に比べて長寿国って言われてますけど、高齢の方の出場人数とかってやっぱり他の国と比べて高齢の方は多いように感じられますか。

A：んー、あー、たぶん日本が多いんかなと思いますけど。よその国、アジアは特に分かんないですけど、どんなところで練習してるかという。インドは結構やってるんちゃうかなと思うんですけど。日本でもまあ、実際練習場所がね、難しいですよ。投擲の人で、走る人でも飛ぶ人でも、どこで練習しとんや聞いたら、クラブとか入れたらいいんですけど。よく質問されるんですけど、マスターズ始めたいんですけど、どっか練習できるクラブチームないですか。でも走る方紹介出来なんです。すごい高齢の人とかね。だからみんなどっかでね練習されてるんだと思うんですけど。外国はたぶん、ヨーロッパはあると思います。クラブチームとかね、そこに若い人から年配の人もずっと入れるような、特にドイツなんかはあるますけどね。日本はそういう地域密着型のクラブなんかでも、小学生とか中学生ぐらいですよ、対象がね。高齢の人のそういう運動できるようなクラブチームはあんまりないんじゃないかな。

著者：わかりました。ありがとうございます。話の内容変わるんですけど、あのすごいあの自分の出場された大会とか記録とかすごいそのこまめに記入されて記録に残してると思うんですけど、それは何かこう原因、理由とか、その何でしょうモチベーションとか気持ち的にもなんかこう、楽しいとか、その何て言うんですかね、その記録をすることで頑張れるとかその記録を見てこう自分の状態を確認するとかっていうふうにも使われているんですか。

A：えっとね、はい中学の時はそこを指導する顧問の先生がいて、いないような感じでなんですけど、高校に入って高校の先生が毎年ね、全員の記録集を印刷して自分のとこの部内で作ってくれてたんですよ。全ての選手のすべての大会の全ての記録を書いてあって、で、高校に行ったときに練習日記つけなさいって言われて、であの、真面目なんで高校一年生から練習日記をずっとつけて、で先生がその試合の記録もずっとつけてくれてたんで自分でも試合の記録をつけてそのまま高校一年生から今までずっと続いてることです。高橋さんも記録とかとってますよね。それとずっと続いてるという感じなんです。でまあ、最近は何時何分に投げたというのをずっと前から書き出して、そうする

と、教師になって何年かは自分は何投目で一番飛ぶかとか、統計出して。一本目一番投げるのがあと有利じゃないですか。で、一本目失敗した時に次どこやとかって、今はもうそんな全然考えないですけど、3本目で出すか、6本目で伸ばすかとか、気持ちいいのは6本目で一番いい記録出すと気持ちいいですよ。それで逆転で入賞するとか、順位上がるともったいいんですけど、そんなもうずっと、自分の傾向なんかを見てましたけど。今はもう、何時何分に投げたというのを書いてるのは、参加者が何人いたら、1ラウンド何分で回ってくるか、それぞれの審判の競技運営を考えながら試合運んでますって書いてだと思んですけど、試合によって、時間かけて次の選手入れるところとか、もうぱっぱぱぱ入れるところとか結構あの、1投計測するところとか、ペグ刺さないで、ラインもなくてというところもあるですよ。全くなんもない、サイドラインしかないところに投げて、それで一投計測でペグ立てないで、だから目標なくて、タイのアジア大会なんかそうだったんですけど、あんまり記録出ないですけど、ラインがないからね。そんなも含めて、記録取ついたら大体どれぐらいで回ってくるかなってというのが参加者みたら次のおなじ大会また何年か後に出る時にある程度頭の中で試合前に組み立てられるっていうのでやっています。生徒が人数出た時点で1ラウンド20分はかかるから練習の時に20分時間開けて一番いい投げせえとかっていうのをなかやか学校で20分開けて次投げるって出来ないですけど、でもなんかそんなもしとかないと、学校やと続けて投げたりしてますけど、そんなも、そんな経験も生徒には伝えられるかなというの、だいぶ前に話したやつのひとつですね。

著者：ありがとうございます。長年高いレベルで競技されてる船引さんのこの、強みとか、これだけは負けないってことがあると思うんですけど、それは为什么呢。

A：でもね、その長年高いレベルじゃ実はなくて、ここ何年かレベル低いんですよ。それでもあの何て言うんですかね。数年前かなあの僕北海道の人がね、あんまり本州に出こない人がね。何人かの人は出てくるんですけど、北海道内だけで試合をずっと続けている投擲選手が結構いらっちゃって、で北海道の試合行った時に僕と同じクラスの人で、あの日本マスターズ連合が毎年記録集を発行してて、で今年の10傑とかっていうのがあってるんですね、その中でずっとそのまあその先言っていた高いレベルでっていうのが、僕の名前がずっと上のほうにあって、あの若い時はずっと出てて兵庫に船引っていう人がいて、強い人やなって言うのはその人の頭の中にインプットされて、それで僕がなんか初めて行った時にあの船引さんやということですよ。挨拶されて、それで今日はよろしくお願ひしますって言っていつも目標に頑張りましたって言われて、僕のかなり弱くなってたんでボロ負けしたんですけど、それでも一応なんかそのなんですかね技術的なこととかでそれでお話とかしてまあ親しくなりましたが、強みっていうかあの若い時は記録上の方でいろいろ技術的な話もできたんですけど、今はあのなんか社交性で社交性で人とお話ししてまた友達増えるみたいな。強みっていうかその競技で強いって言うよりも、何て言うんですかね、いろんなところで知り合いできて、また一緒に頑張らましようねってゆって、お互いモチベーションを高めれるっていうところ

がまあ自分としては長所かなっていう。

著者：マスターズこうやってこうその人との繋がりってというのはすごい多くなりましたか。

A：ああ、すごく多くなりました。北陸とかもしょっちゅう行くんですけど、僕のことを北陸の人だと思ってたらしくて、プログラムよう見たら乗ってるんですけど、富山でもあって新潟でもあって福井でもあって石川でもあっててどこの大会でもいてるんで、北陸の人やと思って喋ってたら兵庫だったんですねみたいな。そのぐらい知り合いが増えました。

著者：そういった友達というか競技仲間からこう教わるというか学ぶこととかで何かございますか。

A：そうですね。まあ仲良くなると結構私生活の事とか話しするんで、まあそれぞれ抱えてる問題とかね、仕事のこととか、学校の先生してるだけだった世界狭いんですけど、あのいろんな境遇っていうかいろんな人の話聞いてね、なんかそういうのが、今度生徒にいろんな進路の相談とかねそんなんする時もあの結構役立ちますね。こういう会社に入って最後リストラされるとか、家族どうなるかとかですね。それから介護もう今親の介護が始まっちゃったんですけど、先輩らですごい強かった人が試合出てこれなくなって、親の介護のためって話も今まで聞いてたんで、そんなんも色々こう教えてもらって、役立ってます。

著者：わかりました。今後の目標としてあの殿堂入りと全国マスターズ選手権を制覇するって2回目の。でそのためにこうがんばりたいこととか取り組みたいこととかって何か考えていらっしゃいますか。

A：もうこれコツコツするしかないのはい。近道がないので、ちょっとずつ1歩ずつって言う。1歩ずつできるだけたくさん試合に出て、あの棄権しなくてもいいように、病気にならずに、はい今ねどんな病気になっちゃうかわかんないんで、今の審判編成で今次のね9月20日の大会で心配依頼出して、それで客席する人の連絡はずっと毎日来るんですよ。その中ですごい仲の良かった先生、年下ですけど、首に腫瘍ができて、検査入院してこの前退院したら悪性やってね。これで元気だったんですけど夏の一緒に合同練習もやったんですけど、まあそれがそういうのを突然くるんでね。まあだから、心筋梗塞なったり脳梗塞なったり、その突然のガンになったりとかね。で、早期治療早期発見なんで何年か前に、家内と一緒にブドウ糖注射するんですけど、そのブドウ糖の中に放射性物質を入れて、癌細胞はブドウ糖が好きっていうかあのブドウ糖が癌細胞に集まるらしいんですよ。で、その集まったブドウ糖に放射性物質が入ってるんで、その放射性物質は何時間かで体外に出て行くんですけどまあそれでレントゲンか、MRIなんか撮ったら、その癌細胞のあるところが反応して色変わるっていうね。検査があるんですけど。がんの疑いのある人が受けたら3割負担で済むんですけど、人間ドックみたいに元気な人がガンじゃないか調べるのためにそれを受けると11万円ぐらいになるんです。それを60歳ぐらいになった時に、家内と一緒に1人10万、20万かけて、2人でそ

の検査やって、どっちもねその時点で癌細胞なかったんです。そんなんで、まあ突然癌細胞は出てくるんで、3年経ってますけど、また何年か後にね、そのお金もったいないんですけど、それやって、早期治療早期発見できたらまたもうちょっともつかなみたい。そんなことも考えています。

著者：健康第1ですからね。

A：そうそうそうですからね。まあ怖いのは、癌ですね。マスターズの人で辞めてていくのが、で、がんも今薬が良いのできてるんで、ある程度は癌なったからもうすぐ死んじゃうっていうんじゃなくて、こう、長く生きれるんですけども、場所によってはね、あの、大腸がんの人だったら人工肛門にして、それで試合出て、やり投げの人だったんですけど、やっぱり力入りにくい。で、一回目うまいこと言ったけど、転移してて2回目でもうダメとか。先輩方でなくなっていく人らは癌が多いです。

著者：分かりました。ありがとうございます。

逐語録 2 対象者 B

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：最初に B さんの一日の生活リズムについて教えてください。起きる時間から何時にご飯食べて、日中はどんなことをしてるか、寝るまで。大体でいいので教えてください。

B さん：平日、オフの時は 5 時半起床。えー、食事とか全部言うの？

著者：大体で、朝ごはん何時に食べるとかで。

B さん：6 時食事。でー7 時ぐらいから庭のてゆうか、家庭菜園の草抜きとか手入れ。んで、1 時間ぐらいで終わらまして、そこから散歩。

著者：何分ぐらいされるんですか。

B さん：大体 40 分。大体コースが決まってるんで、40 分ぐらいです。そこから日によって違うんですけど、ゴルフの練習か、えー、ハンマー投げってゆうか、体幹、体幹トレーニングを 15 種目ほどを大体 1 時間ぐらいかけてやってます。毎日じゃないですよ。ほとんど毎日なんですけど、大体のあれは、そうですね、運動ですよ午前中は。運動でゆうか体を動かす感じですよ。はい。

著者：週何回ぐらいですか。

B さん：週ね、大体えー4 回ぐらい。4 回。大体 4 回。で、午前中終了ですかね。昼からは昼食は大体 12 時前後になりますね。12 時前後で、昼寝を兼ねてちょっと休憩。2 時ぐらいまでやります。2 時ぐらいから夕方までは、ほとんどまあ、家の用事、若い頃やったことないんですけどね、この年になると嫁の方が強くなりまして、ちょっといろいろさせられるんです。させられるっておかしいですね。いろいろやるんですわ。あの一、具体的にはトイレ掃除とか風呂掃除とか、どっか痛んでるとか、嫁の希望に沿って大体やりますね。で、何も無い時はゴルフの打ちっぱなしに行きますね。夕方 5 時ぐらいになって、休憩。6 時夕食ですわ。夕食、晩酌もやってゆっくりして、風呂も入って、だいたいね、ちょっと犬と一緒に寝てるんですよ。あ、その犬が大体規則正しくて、9 時半ぐらいには寝ます。大体一日はそういう感じですかね。はい。

著者：あ、ゴルフの打ちっぱなし行かれると言ってたんですけど、それは午前中練習した日もゴルフの打ちっぱなし行かれるんですか。

B さん：あのね、用事がないときというんか、暇やなくなった時は大体ゴルフ行きますね。

著者：午前中動いて、ゴルフいったらしんどいなってならないんですか。

B さん：それはねーあ、私若い時はようゴルフやったりしたんですけど、20 年ほどやってなかったんですけど、還暦、60 を機に、あの 20 年ぶりにゴルフを始めて、5 年 6 年なりますから、ハンマーの練習もゴルフも、もう体を痛めるまで練習できませんのでね、ちょっとまあ、体を動かす程度です。

著者：分かりました。ありがとうございます。それでは次の質問に行きます。スポーツ歴について教えていただきたいです。アンケートには高校の時にハンマー投げをして、2007年にマスターズ競技を始めたと書いてあったんですけど、あの、覚えてるところから大体小学生ぐらいの時から。

Bさん：小学校ですか。小学校の時はね、えー、水泳得意だったんですよ。早いとか遅いとかなしに水泳が好きで、水泳とソフトボールぐらいです。野球も好きで、で、中学校ですかね。中学校は兄が陸上をやってた関係で、えー、中学校からは陸上です。種目は3種競技。一応ね器用貧乏で何でもできたんで、3種競技でした。

著者：3種競技って何があるんですか。

Bさん：えーと、100mと走り高跳びと砲丸投げ。

著者：何が一番得意でした。

Bさん：あのね、何が一番得意というかね、あの当時まだね、ベリーロールだったんですよ。それで私ら中学校3年生の時にフォースベリーが入り始めて、で、ただ、私の行っておる中学校はマットがなかったもので、あの、ベリーロールできたけどね。その当時1m74がベストでした。そこそこ飛んだんですよ。で、3種競技で、えーとね高層陸上っていう大会だったんですけど、大会ってゆうのかな。大阪でやって、全国の記録を集計する、高層陸上ってゆうのがあってんですけどね、あの時に全国で13位ぐらいでしたね。はい。で、次は高校はね、3種やってた関係でね、5種競技ってゆうのをやっていたんですけどね。その当時厳しい練習でね、もう、ちょっとついていけないんでゆうか、ちょっとこりゃ、その当時水も飲んではいけないってゆう時代ですんで、もう苦しくて、一番楽なのがハンマー投げだったんですよ。先輩がおりましたけどね。はい。幸い先輩がおりましたんで。ちょっとびゅっとほったら、結構飛んだんで、それでハンマー投げ練習も楽というか苦しくないんで、それでハンマー投げ。あれは高校一年の6月ぐらいだったと思いますね。

著者：結構強豪校だったんですか。

Bさん：府立高校だったんですよ。府立高校、あの、あれ昔S高校って言ったんですけど、そこで、あの、樽井の上なんですけどね。そこで、先輩がおりましたし、サークルもありましたので練習ができました。で、えー、あの当時のその、一二年大会でそれで大会記録を一年二年と塗り替えていったんですよ。そんなに真面目というか必死になってやるタイプまでではないんで、えーただ、投げるたびに記録は伸びましたね。高校2年から3年の冬季の練習で、スリーターンが上手いこといわず、春先にちょっと立ち直って、3年の時もそこそこ行きました。大阪近畿で勝って、全国で体調崩してしまつて。緊張のあまり。で、何番やったかな、5番だったと思います。5位。

著者：62m94センチってつよいですよ

Bさん：それはね当時の大阪記録を作ったんですよ。十数年ぶりて言うてましたけどね。一応作りました。今はもうないですけどね。記録は。大学へは行くつもりはなかったんですけど、まあ、顧問の先生とか親とかに行けと言われてまして、一応、えー、あれ何月

ぐらいやったかな。年明けて2月ぐらいに、誘ってくれた〇〇大学に入学です。で、東京の校内選考で、一年生の時だったかな、校内選考で、一応選ばれたんですけども、まだ一年ということで、10種競技に色気を出して、十種競技をやったんですよ。はじめての試合で、今でしたら大したことないですけど、6000点をオーバーしたんですよ。ど素人が。あ、こりゃ十種も面白いなと思ひまして、2年生の春先の棒高跳びの練習で左足首を捻挫というか、あの当時複雑捻挫と言われたんですけど、ちょっとギブスはめて、入院とゆうたらおかしいですけど、寮でずーっと寝てました。左足、ハンマーの軸足ですけども、ちょっともう体重が乗らなくなっただけ、記録はもうどんどん下がる一方ということで、競技はその辺で実質引退でした。はい。で、競技には全然やってなかったんですけど、52歳の時に大学の先輩の先輩に來いと。マスターズ來いということで、初めて、久しぶりにハンマー投げをやりましてね。そっから現在に至るということですね。

著者：あの、大学卒業して就活されたと思うんですけど、お仕事されてる時は時にスポーツとかはされたりしなかったんですか。

Bさん：あのね、最初のことは定時制だったんですよ。私。自分の運動っていうのはもう、バドミントン。放課後ってゆうか先生方とバドミントンで汗をかいて、12時ぐらいに帰ってましたね。運動らしいことはそれぐらいですわ。まあ、バドミントンの大会も出ましたけどね。はい。で、昼に変わってからは、競技らしい競技はやりません。あの、ゴルフとあの、陸上の、顧問してましたもんで、えー、生徒と一緒に、高でもなんでも大体出来ましたんで、生徒と勝負とか一緒に遊んだりはやってましたけど、全然、運動らしい運動っていうのはないですよ。

著者：それは時間の問題とかってゆうのがあってんですか。

Bさん：まあ、それもありますよね。はい。そうゆうとっかいいいですけど、毎晩あの当時は毎晩お酒飲み毎晩行きましたからね。はい。だから、遅くなるまでトレーニングてゆうのはなかったですね。50歳回ってからの方がトレーニングはしてます。はい。

著者：分かりました。ありがとうございます。マスターズ競技はハンマー投、陸上競技しかしてないと思うんですけど、Bさんお話し聞いてると何でも出来そうなんですけど、他の競技はしようと思わなかったんですか。

ふ：えーとねー、他の競技ってゆうのは、重量5種ってゆうのをやりましたね。重量5種ってゆうのはハンマーでしょ。それから円盤砲丸やり、それから十何キロぐらいある大きな球のついた重量投げってゆうのがあるんですよ。ハンマー投げのピアノ線のないような。その五種目の得点合計で争うという重量5種とゆうのを何回か試合出ましたね。そういえば。一応。マスターズの記録は持っていると思うんですけどね。はい。

著者：ハンマー投以外は単独では試合でてないんですか。

Bさん：単独でも出ましたけど、そない、あの、練習もできませんしね、ほやからまあ、昔遊びでやって、動きはまあ、覚えてるから、まあそこそこ出来たとは思ってますけどね。ちょっとよう分かりません。この年になるとね、ちょっとアキレス腱切ってるんですよ、私。45の時に、アキレス腱切ってるんで。これも左なんですけどね。だから、

ジャンプとか走力ってゆうのが極端に落ちてます。だから、マスターズも一時はそう思ったんですけど、練習の段階で、足を肉離れとかね、そういう故障が起こるもんで、あの、あまり、投擲以外の種目は出たことないですね。

著者：分かりました。次に普段の練習について詳しく聞きたいんですけど、普段体幹トレーニングとかしてると言われてましたが、実際にハンマーを投げたりする練習はされたりしてないんですか。

Bさん：あのねー、今年から、4月からね、非常勤で学校にお世話になってるんですけども、その授業が終わったらすぐ帰るとい生活になってるもんで、4月からはえーと金曜日だけ、学校で投げさせてもらってます。去年、えーと65までは、じゅぎの空き時間ですかね、その時にほってました。でー地元の方に大きいグラウンドがあって、勝手ほっておってんですけどね。週に3回ぐらいは投げたいなと思って、そのグラウンドで投げとおったんですけど、今年の6月に、あの一、警察に怒られましてね。あの、まあ、通報があったと。でーハンマー投げはちょっと困るといことで、で、まあ一回はそれで、そうですか、すいませんってゆうことで逃げたんですけど、ほで、また2週間してちょっこつ行ったらまたすぐ来てね。だから6月の末ぐらいからちょつともう週1回ぐらいしか投げないといか、そういうパターンになってますね。だから今年はまだ試合一回も出てないんですよ。コロナの関係もありましてね。今度9月20日に近畿マスターズってゆうのがありますけど、ちょっと投げてないんで、自信はないんですけど、まあ、一応、まあ、今までやってたからっていう気もあるんで、まあ、なんとか投げることはできるやろって気はありますね。投げたいんですけどね。

著者：ハンマー投げは場所も取りますからね、なかなかね、危ないですからね。

Bさん：ほんまにね、場所も、そんなに飛ばないもんでね、ちょうどいい場所があったんで、安全も確保できるんですけどね、なんか突然今年から言われたんでね、ちょっと困ってるんです。今は家で空ターンとスイングぐらいしか出来ないんです。

著者：稲倉のグラウンドにはいかないんですか。

Bさん：あのね、先輩にね、来い来い言われてるんですけどね、私ね、岬町なんで、往復2時間ぐらいかかるんですよ。その2時間ももったいなくてね。来い来いと言われて言われてるんですけどね、ゴルフも教えてやるって言われてるんですけどね、もう、ちょっと行きそびれてますね。はい。それやったら家でやっつけてゆうもんで。はい。

著者：分かりました。なかなかね上手いこと練習できないですよ。

Bさん：出来ないんですよ。ほんまにできないです。気持ちはあるんですよ。気持ちはあるんですけどね。まあ嫌いじゃないですからね。ちょつとこう、色々こう試行錯誤って言ったらかっこいいんですけど、色々こう、考えて練習するの好きなもんで、だから、色々と、練習は好きなんですけど、場所的にちょつと無理かなと。とゆうことです。

著者：なんか重たいもの持ったりってゆうトレーニングはされてないんですか。

Bさん：それもね、やってたんですわ。やってたんですよ。あの一、学校で。もうそれもやりたいんですけど、あの一ちょつと時間的に無理なんで。あの9月のねこんな言

うたらあれなんですけど9月の17から和歌山イオンでジムが始まるんですよ。そこへ申し込んできました。そこで9月の中旬から、まあ、20日に試合があるもんで、20日過ぎからちょっと毎日2時間ほどそのジム行ったのかなと思ってるんです。それやったら家から近いもんでちょっとこう暇できたらいつ行ってもいいからその、家からすぐのところにあるもんで。9月の末から来年に向けてね、ちょっとまあやってみようかなって思ってます。はい。

著者：それはよかったですね。近くにできて。

Bさん：そうなんですよ。まあ、金かかりますけどね。金かかるけど、ちょっとねえ、せっかく今まで続けてきたから、ちょっとあれやなと思って。ウエイトの方は再開したいなと思ってます。

著者：頑張ってください。

Bさん：もう、嫁にも子供にもアホちゃうか言われてるんやけど。その年でって言われんやけど。その感覚全然ないもんで。

著者：すごいです。尊敬してます私からしたら。

Bさん：いやー楽しみにしてるんで。

著者：怪我せず、頑張ってください。

Bさん：そうなんです。怪我がね、年行ってくるとね。筋肉痛よりも関節が痛めたりするもんで、無理せんとね、徐々にやっていくつもりはしてます。はい。

著者：分かりました。あの一、今年は全然大会とはデレてないじゃないですか。コロナとか色々あって。で、コロナとかなる前は年に何回ぐらい大会に出場されてましたか？

Bさん：大体、4、5回かな。大阪近畿全日本でしょ、和歌山2つ、5回ぐらい。はい。4月から10月ぐらいまでかな。はい。5回ぐらいですね、毎年。

著者：そのエントリーっていうのはご自身でされてるんですか。

Bさん：はい。自分でやっていますよ。

著者：ホームページとか見て。

Bさん：最近それ多いですね。最近はそれが多いです。でももう、先輩に頼んで、お前出るんか言うんで、でます言うて、色々世話になってますけどね。

著者：試合会場までは一緒にいたりされてるんですか。

Bさん：あの一大体一緒に行きますね。Gさんが車で行くって言ったら車で。あの年ですからね、奥さんがちょっと心配するもんで、私が運転していくとか、ほんでまあ、長居あたりでしたら電車であの一、待ち合わせはしません。競技場で会って、帰りが一緒とかそういうのは。大体電車。近くが電車で遠くが車ですね。

著者：なるほど。なんか国外の試合とかは出場は。

Bさん：それはね、一度も行ったことないです。今までは勤務がありましたもんで、ちょっと海外は行ったことはないですね。

著者：やっば、仕事してたら休み取りにくいですよ。

Bさん：ないですね。はい、ちょっと、行けなかったですよ。私は。

著者：これからって感じですかね。

Bさん：いやいや、それはどうやら。よういかんとおもいますけどね。嫁次第ですわ。ね。あの一、全日本とかそういうのでしたら、嫁さんは旅行気分が付いてきますから。海外て言うたらどうなんやら。今はそういうの考えたことないですね。海外までってゆうのは。はい。まあ、機会があって、時間が合えば行くかもしれませんけど、今のところ行くっていう強い意識はないです。

著者：ワールドマスターズゲームズは、来年やるじゃないですか、関西で。

Bさん：今年中止になったやつですか。

著者：そうですそうです。

Bさん：あれねー、申し込みの期限が長かったんですよ。で、私65でちょうどいいなということで、申し込もうと思ったんですが、あれ、いつからやったんかな、結構早く始まったんかな。まあ8月ぐらいにちょっといっぺん申し込もうかと思って申し込みの連絡入れたら、なんか定員が決まってるみたいで、定員オーバーで受付できませんって言われて。あー、すんませーんって言って諦めました。残念でしたけどね、それ目標にやりましたから。ちょうど年齢的にマスターズ65からになりますから、ちょうど自分ええなと思ってやる気は満々だったんですけどね。ちょっとエントリーできなかつたんで、残念ですが。ほんまに残念や。ほんまにもうびっくりしましたけどね。ほんまにっっておもったけど。

著者：結構みんな出たい人多いんですね。

Bさん：すごいですよ。もう、80のおじいちゃんって言うたら怒られるけど、そんなんでも競技の話すると目イキイキしてますわ。だからまあ私も地元っっちゃうか、職場では一番って言うか年齢が一番年寄りでしょ。ところが、マスターズに行ったら一番下っ端のような感じに扱われますわ。だから元気、元気もらえますね。あの人と一緒にやるとね。

著者：やっぱそれぐらいまだまだ頑張ろうって気になりますよね。

Bさん：そうそうそうそう。まあ、あれがあるから体動かすんでね。ハンマーやめてしまうと、多分運動とか、あんな重いもんをこの年になってと思って、多分練習へしないでしょうね。トレーニングはしないでしょうね。そこそこ目標があるもんで、まあ出来るだけ体は動かすという生活リズムはできてますね。はい。自分ではそう思ってるんやけども。ちょっとよくわからないですけど。

著者：マスターズ大会とか出場されたり、マスターズやってる仲間とかたくさん出来ると思うんですけど、そういう方々はご職業だったり、どんな人が多いと感じますか。

Bさん：あ、あのねー、ほとんど、私の周りのっていうのは、ほとんど教師ですね。教師だったとかそういう人が多いです。会社員の人もおりますけど、その人は出てきたり、出てこなかったり、っていう感じですね。私の周りとかゆうか話をする人はほとんど教師ですよ。

著者：そうですよね。GさんとかDさんもそうですよね。

Bさん：そうそうそうそう。あの、他府県の福井の人なんかも先生ですよ。埼玉も先生ですからね。だから、ほとんど、教師ですね。私の知ってる人らはね。ほとんど。はい。

著者：それはなんでだと思いますかね。

Bさん：何でなんですかね。やっぱり、あれなんですかね、競技を昔やってらってからですかね。まあ、なんか大体昔やってたとか、人ですよ。大体ね。そこそこ、投げる人は。まあ、とんでもないって言ったら怒られるけど、とんでもない、ハンマーをバカにしてるのかって言う人もおられますけどね。だから、どうなんでしょう。やっぱ、時間があるのかな。歳いってくると。あの一、たぶん。時間があるんだと思いますよ。はい。あの、こんなんゆうたら怒られますけど、一般企業でしたら、朝から夕方までフルに仕事してますよね。こんなんゆうとなんですけど、教師とゆうと一応授業はやります。んで、空き時間に会議等がありますけどね、空き時間まあくつろぐことはできますからね。その時にハンマー投げたりウエイトしたり、できますからね。だからと思うんですが。はい。まあ、60回ったら一緒やと思うんですけどね。まあ、一般企業で再雇用での場合は別としてね。まあ60回ったら余裕はあると思うんですけど、大体、その、時間的なもんで教師が多いんだと私は思いますけどね。はい。

著者：なんか、お金の面とかはどうなんですかね。

Bさん：あー、金ですか。でもね、こんなんゆうたらなんですけど、あの一、ゴルフにしろね、私ちょっと筏釣りもするんですけど。色々やるんですが、金がかかりますよ。ゴルフも釣りもね。結構かかるんです。それに比べたらマスターズっていうのは安いもんですよ。ゴルフ一回辛抱したらもう、年間のマスターズの5回分の参加費用は浮きますからね。それに比べたら安い趣味ですわ。金の面はそんなに苦になったことはないですわ。何もないですね。いや、金が余るほど持ってるわけじゃないですよ。金の話になってくるとゴルフもやめい釣りもやめいほらみんなやめいって話になってくるから。まあ金のことは、そんなに言ったらおかしいですけど、心配はないですね。はい。

著者：なるほど、好きなことできてるのは良いですよ。不自由なく。

Bさん：不自由なくってゆうか、まあ切り詰めるところは切り詰めてるけど。そうそう。こんなんやからそんなにあれですよ。はい。嫁も一つ趣味やめいとか、金の面で一つ趣味やめいなんてことは言いませんから。その一、ないですね、そんなないです。

著者：あの一ご家族皆さんも、マスターズすることに肯定的なんですね。

Bさん：そうですね。馬鹿にされますけどね。まあ、その時になってどうのこうのって言われますけど、あの一最近はないですけど、ちょくちょく応援に来てくれたりね。うん。で、ビデオ撮ってくれたりね。色々世話になってるんですわ。はい。

著者：やっぱ、応援とか来てくれたら嬉しいですし、頑張れますね。

Bさん：そうですね。あの一、ほんま喜んでますわ。そやから、嫁さんなんかは全国大会は行きたくて仕方がないみたいですわ。試合はいつでもいいんですよ。嫁は。帰りにゴルフ回ったりね、旅行気分で行くだけですわ。それでもね、来てくれてらやっぱり楽

ですよ。一人でっていうよりは、はい。

著者：そうですね。分かりました。ありがとうございます。次にマスターズ競技の意義について聞きたいんですけど。何のためにBさんはマスターズ競技をしているんですか。

Bさん：えーとねー、まず、えーとね、どう言うんだろう、運度ができる。だからまあ、マスターズの試合にもし、試合に参加していなかったら体を動かすことはほとんどないですよ。トレーニングなんてゆうそういう動きなんですけど、はい。まず、運動ができる。運動ができるというか励みになりますよね。それがまず、まず、自分では嬉しく思っています。それから、先輩ね。先輩との交流もできますから。えー、競技場で、まあ、懐かしい人にも会える。で、さっきも言いましたように、80歳でも90歳でも競技をやっておる人を直に見れて、励みになります。そんな、意義とかそんな難しいことは考えたことはないですけど。私もちょっと体が続く限りはやりたいなとは思っておりますね。はい。まあ、記録はもう年々下がってきますけどね。それも励みになりますわ。はい。

著者：Bさんにとってマスターズすることは、運動ができたり、先輩と交流できたりっていうのがメリットとしてあるとは思いますが、逆になんかこう、きついとかかなんかデメリットになったなあということはありませんか。

Bさん：あー、まあ、ほとんどないですけど、強いて言えば、えー、ちょっと練習しすぎて、えーゴルフができないとかね、背中とか膝とかね、痛める時がありますからその時に、あーって時はありますが、ほとんどデメリットなんていうのはないですね。ないです。あの一家の用事をすっぽかすっていうのもないですから。デメリットはほとんどないですね。まあ、ちょっと肉離れとか背中首あたりを痛めて、病院に行くってゆう時なんかは家族に心配はかけると思うんですけど。そんなデメリットとは思ったことないですよ。

著者：分かりました。あの一、Bさんは試合にできる時は、勝利とか勝ちにこだわるという意識はありますか。

Bさん：こだわりますよ。こだわる。あの一、負けたとか記録が極端に悪い時なんかはもうちょっと練習頑張らなきゃあんかとかね。うん。勝ちたいという気持ちはこの年になってもまだあります。はい。

著者：勝ちたいという気持ちと、楽しみたいという気持ち、自分的にはどっちが大きいんですかね。

Bさん：いやーどうやら。

著者：楽しみたいという気持ちも大きいですよ。

Bさん：んー、どうやら、でも、そういうと、楽しむというよりはやっぱり、昔から競技やってたもんで。ゴルフもそうですわ。魚釣りもそうですけど、現場行くでしょ。試合とか現場に行くと、どうしても周りのものに勝ちたいという気性は今でも治りませんね。ゴルフにしても友達に勝ちたいとかね。釣りでもみんなよりいいものをたくさんつりたいとかね。そのために色々、勉強ではないですけど、色々研究もしたりしますから

康のために気使ったりしてることとかえるんですか。

Bさん：いや、ないです。酒も飲んでますからね。元気よく現役で飲んでますからね。そんなにないですね。特別健康にサプリを飲むとかは一切してないです。

著者：ハンマー投げをやってることが健康の理由の一つと言えるんですかね。

Bさん：と、思いますね。もうね、毎日が楽しいですよ。もうそれだけでええと思ってるから。

著者：体だけじゃなくて心も健康でいられるんですね。

Bさん：それが一番ですよ。それが一番だと思いますわ。はい。ちょっとまだ精神的に参ったということは今までにないですけどね。だから、まあ、経験がないから分からないですけど、やっぱり、精神的に参るとあかんかなと思いますね。はい。

著者：なんか、あの、健康のために競技してるって言う人と競技のために健康でいようって人がいると思うんですけど、Bさんはどっちだと思いますかね。

Bさん：私は後者だと思いますね。

著者：競技のために健康でいようですね。

Bさん：あの、勝ちたいために無理してやってるって感じですね。

著者：やっぱり競技者はそういう方が多いですね。

Bさん：と、思うんやけどな。楽しむっていうのはよう分からんですね。僕は。はい。やるんなら勝たなっていう、そういう考えですね。

著者：分かりました。高校で練習したりしてるって言ってたんですけど、生徒の方はBさんがマスターズやってることはご存知ですか。

Bさん：どうやら、昔は知ってたんですよ。しょっちゅう、練習でゆうか、放課後もろってめしたからね。それから、生徒がグラウンドに出てきたな。もう10分待ってくれてって感じで一応投げさせてもらってました。はい。だから、あのー、こんなんゆうならあれですけど、授業の空き時間グラウンドが空いてましたら、ハンマーを投げにグラウンドに来ますわね。そしたら、授業中生徒がハンマーほってたなーとかって声をかけてくれることがありましてからね。だからもう、60までは担任やってましたから生徒は知っておったと思うんですけど、60回ってからは知ってるのはごく一部の子だと思いますけど。はい。たぶん。

著者：知ってた生徒と影響を与えたとかありますか。Bさんがマスターズをすることによって生徒にいい影響を与えたとかっていう実感とかはございますか。

Bさん：いい影響とゆうかね、先生年寄りなのによろ練習するなとかね。お前らも頑張らなあかんぞ言うたら、はーいって言う返事はしてましたり、そんな会話はありましたね。でー、ちょっとまあ、悪タレというか悪なんかはちょっとこうウエイトやってると横へ来てね放課後、それで一緒に、あれ何年ぐらい続いたかな、あいつが卒業するまで。一年の終わりぐらいから卒業するまで一緒にウエイトもしてました。その悪タレもその、わしの言うことは聞くようになりましたね。そーゆうのはあります。先生教えてー、こんな時はこう、というて、ウエイトでしたけど、そんな時もあつた時もありますわ。60

までですわ。60 回ったら再任用なもんで、ちょっと生徒との交流ていうのはほとんどなかったですけどね。よかったですよ。

著者：なんかどちらにもいい影響を与えてるという感じです。

B さん：そうですね。あの一、まあ、授業中にグラウンドが空いてるからってハンマー投げるのもちょっとね一気もひけるんですけど、それをもとに生徒との会話もできますから。先生授業中にハンマーほって一、もう校長先生に言うで一っていう生徒もおりましたから。言えゆえっていう、そういう会話も結構楽しかったです。はい。もう 60 前なのにそんな重たいもの持ってバケモンやなとかね。そう言う会話も色々ありましたけどね。もう今は全然ないですけど。はい。寂しいですけどね。あの時はほんまに楽しかったです。

著者：いいですね、コミュニケーションをハンマーを通して取れるのはいいですね。

B さん：そうそうそうそう。そうですよ。できる。いいですよ。楽しかった。

著者：分かりました。それでは今後の目標を教えてくださいのでもいいですか。

B さん：目標ですか。出来るだけ長く続けるってことですね。ええ。まあ、体が動く限りやります。まあ、一応 G さん目標。あのおっさん、あの人、歩くんでもふうふうゆうてんのね。酸素ボンベつけやなあかんような体で。だから前なんか服部競技場だったかな、駅からね競技場まで歩いて行くのようついてこんもん。そんな人が稲倉でハンマーほって、試合は軒並み出てますからね。びっくりするような。ゴルフも週に何回も行くでしょ。だからちょっとまとと。だから目標は G さんやな。あの体になってまだ競技やりますからね。考えられへんですよ。まあ、すごいわあの方は。よっぽどハンマー好きなんやろな。たぶん、ゴルフも好きやけど。だから体の続く限り、勝負にこだわる。勝負にこだわらんとね、練習に身入らないんですよ。たぶん。だから、体の続く限りはやりたいと思ってます。いくら投げるとかそんなんはもう分からんですけどね。はい。だからもう体の続く限りやる。それだけですわ。

著者：分かりました。ありがとうございます。あの奥さんも円盤投げされてたんですか。

B さん：そうです。ハードル強かったんです、あれ。はい、ただちょっと足痛めて、私と一緒に投擲に変わった。結構強かったですよ。大阪記録ぐらいいった思いますね。あの当時、なんぼほった、38 ほどほりましたからね。はい。大阪記録と一緒にやったかなそんぐらいですよ。全国も一緒に行きました。はい。2 年生、3 年生で一緒に行きましたからね、インターハイね。38 ぐらいほりましたから。嫁さんもね、60 になったらやるって言ってましたからね。せやけど、びっくりするぐらい飛ばへんと本人にゆうたら、手習と一緒にゴルフを始めたんですよ。ゴルフはやってますけど、円盤はやめとけ、腰痛い肩痛い肘痛いなるからやめとけ言うたら、は一い言ってやめてしまいましたけど。一回、円盤もあるもんで一回びゅってほってみたら 20m もいかへんくらいやから、ほら見てみ、って笑った時もありました。そういえば。自分はその気全然ないですけど。昔はハンマーびつと振り切ったらハンマーしばらくじーっとしとかんと落ちてきませんでしたから、ハンマーが。今なんかよっこいしょって振り切って下向いて上向いたらもうハ

ンマー落ちてますからね。もう、ちょっとそれはしゃあないなと思ってますけど。だから嫁さんも一応投擲なもんで、結構体はスマートなんです。スマートなんですけど。ハードルも強かったんですけど、ハードルからってゆう感じになってます。昔は一緒に競技やってました。高校の時。はい。

著者：やっぱりご理解があるんですね。競技やってたから。

Bさん：そうそうそうそう。なんでも理解してくれますわ。

著者：分かりました。あの、もうちょっと聞きたいんですけど、マスターズの投擲されてる人は結構他の種目から移行されてる人はいますか。

Bさん：あのね。いや、あのー、こんなんゆうたらなんやけど、えーと、全日本の上位に来る人はほとんど競技歴ありますね。ただ、その、地方ゆうか大阪とか近畿大会ぐらいになると、どういうんやろ、まあ、陸上始めたんやけど、する種目がないからってゆうことでハンマーやったりね、そういう人もおりますよ。ちょっと野球やったりやり始めたとか。そういう人もおりますね。結構おるんちゃうかな、そういうひと。結構あると思いますよ。

著者：投擲の方が始めやすいんですかね。他の競技より。

Bさん：ね、そう思います。ハンマーなんかもね、8メートルとかね、ハンマー投げをほんまに馬鹿にしてるんかなと思うような、人もたまにはいますよ。そやけどその人も必死で。だから聞きに来ますわ。どうしたらいいっていうのを。はい。やっぱり向上心はあるんでしょうね。はい。元気出ますね。あの年寄りの試合は。交流もしますし、話も面白いしね。

著者：あの、跳躍とか走る系の人が投擲に来るとかもあるんですか。

Bさん：えーと、どうなんでしょう、あんまり、見たことないですね。

著者：わかりました。ありがとうございます。私から質問することはこれで以上になるんですけど、何か最後に言いたいこととか言い残したことがあれば。

Bさん：そういうのはありません。そんなんは滅相もありません。

逐語録3 対象者C

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：まず最初にあの日常生活について聞きたいんですけど、あの1日の生活リズムについて、まあ朝起きてから寝るまでどんな生活リズムなのかっていうのをまあ大体でいいのでお聞かせください。

Cさん：教員をやってたんですけど、去年の3月までかな、今年の3月だったかな去年の3月までやっていて、普通に朝練習から学校の仕事を終えて部活をやって帰ってくるっていうそういう状況だったんですけど、でもちょうど定年退職して去年の3月から仕事は特にやってないです。あと自分の母校が〇〇大学なんですけど、そこの陸上部の投擲の選手のコーチをしてもらいたいんだけどっていう要請があって、週に3日、大学の方に、3日から4日ですね、〇〇大学の方に部活に入っています。だから授業があるのは、授業がある日は4時頃かな、で、8時ごろまで練習見えます。それ以外は夏休みとか春休みとかは9時から練習があるので、9時から2時3時頃まで大学の方にいます。生活のサイクルは、朝起きては6時半ごろ起きるのかな。そのあと、散歩ほどではないんですけど、少し歩いて、帰ってきて7時半から8時の間に食事をします。その後は、どこまで話せばいいのかわかんないけど、そうね、いろんな本読んだり色んな事やってますけど、12時に昼食をとって、その後、〇〇大学には遠いもので、一時間ちょっとかなので船橋から佐倉なので、2時半ごろ2時半ごろ家を出て大学に向かいます。で向かってええ大体8時頃終わったら、自宅に帰ると、帰ってくるとやっぱり9時8時、8時に遅いところで9時かな。早く終われば、7時ごろ終われば8時頃には帰ってこれる。その後お風呂入って、食事はやっぱり8時半ごろになっちゃうのかな。遅い時は先に食事をして、風呂入って、テレビ見て音楽聴いて寝ると。いう感じですかね。ただいまコロナなんでね、外に出られないのでね。家で過ごすことが多いので、この夏はゴーヤの手入れをしました。家で食べるのにね。苗から買ってきて育てて、幾つぐらい食べたんだろう、結構食べましたね。もうなくなっちゃってねもう枯れてきたんですけど、水やりするのが好きでね、午前中そんなことをやったりいろいろやりました。仕事がない日はほとんどMの、〇〇大学に行かない日は、M市の陸上競技協会の会長をやっているもので、グラウンドを新しくしてもらえたので、そこのグラウンドキーパーみたいな形で、週に何度か2日ぐらいやっています。だからもうほとんど陸上に関わっているという状況ですね。〇〇大学に行くと早めに行ってね、少し自分の練習もしたいので、早めに行って練習したり、終わってからすると今度遅くなってしまうので、毎日するわけではないけれど、学生の練習を見ながらちょっと空いてるところでやったり、あるいは早くいってお昼食べたりしてやったりとか、やっていますかね。あとはまあ、環境が揃ってるんで、Mの競技場に行けばそこそこできるんですけど、自分の種目は投擲なんで、なかなかあの普通のグラウンドでは投げられないので、勝手に投げられないので、M行ったときは

そんなにはできないかな。〇〇に行った時はだいたいやれますね。だから力を落としてはいけないので、ウエイトトレーニングなんかも週に2回ぐらい入れてますね。今〇〇大学なんかも、大勢で体育館に入ってウエイトトレーニングをすとかね、そういうことはできないので、倉庫にウエイト施設を作って、そこでやらしてもらってるっていうことがありますかねえ。まあ陸上に関しては一日の中ではそんなもんですかね。

著者：わかりました。先ほどもおっしゃってたように畑仕事とかあの家庭でのお仕事も結構されてるんですか。

Cさん：料理作るのが好きなんだけど、昼飯で大したものを作らないんだけど、野菜炒め作ったり卵焼き作ったり、目玉焼きとか、まあいろいろこう調理は好きなんで。あとは自分がねえもう1つよく時間を使うのがね、あのコロナが終息したら、やりたいことがあるんですよ。それは陸上ばっかじゃなくてね。スポーツマンだけじゃなくてね老若男女、からだの手入れとかね。あのストレッチとかそういった、仕事をしたいっていうのがあるもんで。今日なんかも、今日あいてますよってことで近所のお婆ちゃんが来てうちでマッサージしてあげたりね。喜んで帰ってもらえるっていうね。そういう時間を大事にしてるんですよ。ゆくゆくは治療院とかを立ちあげてやりたいんですけど。ちょうど私がね2020年か、退職をした時に、本当はそれのお店を開く予定だったんですよ。その傍ら〇〇大学にお手伝いに行くという生活サイクルを作っていたんだけど、コロナの関係でねそういう治療院がひらけなくなっちゃったの。2020年とかちょうど厳しい時ね。人と接しちゃういけないっていう部分があってね。そういう中で治療院はないだろうということでみんなに反対されてね。それで今にいたっちゃってるんで。そういうのがあってねえ、今だから、家族の、奥さんのマッサージをしてあげたりね。いろいろ近所の人とか希望する人には施術してあげたり、マッサージしてあげたりするって言うことですね。今日もさっき一時間ほどやって、一時にこれがあるんで11時前にきてくださいって言って、12時まで。で、12時から食事して。そんななんか人の為にねやればいいかなと。いうふうに感じているので。マッサージの世界にねそういうトレーナーの世界にこれから67歳になるんだけど第2の人生でねやっていけたらなあと思っているんですけど、今向上心というかね、色々計画を立てているところなんですけど。

著者：その施術やマッサージをどうして地域の方々と交流とかをしているんですかね。

Cさん：それはありますよね。どこでやるか言うと近所の船橋なんですけど、自分が生きた世界っていうのはM市なんです。43年間Mの教員やってたもんでね。そちらに知り合いが多いので、そっちでそういう仕事ができればね。拠点をMでやりたいなあというのはあるんですよ。お世話になった人たちがたくさんいるんでね。それと自分の母校の〇〇高校の陸上部の顧問をずっとやってきたんで、43年間。その卒業生や在校生が店出したら教えてくださいって言って、要望が多いもんでね。その人たちが訪ねてくることは間違いないだろうと、という風には考えているんですよ。だから地元志向という住んでる船橋じゃなくてね、勤めていたMの方が私にとっては地元なんです。そんな感じですね。楽しみにしてはしてるんですけどね。それを今はここにはやってるんですけ

どね。どっかで患者さん集めてくれたらそこでやりますよという感じでね、拠点をいくつかに分けてね、自分で出向いてやってあげたりというのはそういうのはやってるんですけど。だいたい学生が多いですよ。〇〇大学いくと先生ここが痛いんですよって。投擲ってわかります。やりとかハンマーとか。そういう連中で練習で140キロとか1m90とかそういうやつばっかなんですよ。そういうやつのマッサージするのはねえすごく大変なんですよ。今日来たおばあちゃんは40キロぐらいのおばあちゃんなんで、その差が面白いんですけどね。手応えがね、いろいろこうやりがいがあって楽しみなんですけどね。まあなかなか学生が多いですね〇〇大学のね。そんな生活をしています。

著者：わかりました。ありがとうございます。じゃあ次の質問に行きます。ええとあのうスポーツ競技歴についてあの子供の頃から現在までのスポーツの関わりを教えてくださいたくて、まあ小学校ぐらいから、まあ覚えてる範囲でよろしいのでどんなスポーツをやってきたか教えてくださいませんか。

Cさん：小学校の時はねポートボールかな、やってきたんだね。陸上は特にやってこなかったね。小学校で流行っているのがねえポートボールだったかな。その地区大会があったりね。県大会があったりっていうことでね。だからあれバスケットと同じような動きするんだけど、小学校の時180ぐらいの男の子がいてね、投げればだいたい入っちゃうんですけど。ガードマンやるのも180ぐらいある男の子がやってね。全部ボール取っちゃうから絶対負けないんですよ。フィールドプレーヤーが多少下手くそでもなければとってくれる。人にシュートを与えてくれるっていうね。そういうportボールに明け暮れたかな。でも陸上のね地区の陸上の試合なんかはやってましたけどね。だからね自分はね中学校行ったらバスケットやと思っていたの。ポートボールやっていたからね。バスケットボール部入ろうかと思っていたんだけど、僕の1個上に兄貴がいてね。そいつがバスケットが超うまくてね。キャプテンもやって試合でも活躍した部分があったね。これいくらやっても兄貴には勝てないなってなってね。中学校行ったらうんじゃあ別の部活やろうかなってなってね、部活探したら例の島崎先生っていう先生が、お前太ってるんだったら、でぶだったんで、肥満体系だったんで、お前でもできる種目あるから陸上部は入れてだまされて、試しに入ればいいやと思って入ったのが陸上部の砲丸投げだったのね。それでその先生と出会ってから、今でも恩師なんだけどね、その先生との出会いが自分の人生を大きく変えたというか、変えてくれたっていうかね、そういうことだったんですよ。それでやっていくうちにはまっていくっていうかね、これ向いてるなとか面白いなあとか、やっていくうちにだんだん興味が湧いてね。これなら俺にもできるなと。砲丸だけに強い先輩がいてね。1つ上にも2つ上にも強い人がいたんでね、そういう環境でやっていると夢中になるよね。そういう環境っていうのもあったし、指導者との出会いかな。それが自分を陸上競技の砲丸だけに会わせてくれた大きな要因かな、と思いますけどね。うんまあでも自分は陸上でどうしようとかっていうのはその時は全く考えてなくてね。やっぱり勉強したいから勉強でどっか行って、中学校3年間やって県で3番まで行ったんですよ。今の通信陸上っていうんですけど、昔は放

送陸上って言って。県で3番で、全国大会っていうのは今みたいになかったんですけど、そこまでいったんでねえ。ああこれで陸上も終わったなあと思っていたんですけど、最終的に高校を選ぶ時にどこにしようかなって話になって、親父はもう私の進路を決めてたんですよ。建築家っていう。だから建築家になるためには工業高校に行きなさい。工業高校じゃなくてもっと上に行くんだったら工業大学に行きなさい。それで1級建築士を目指して、建築業っていうのはハズレがないから、一生懸命頑張りなさいというそういうルールを引かれていた。そんなルールを引かれた自分なんだけど、だから建築が得意だったり、自分の家の周りの林から木を切ってきたりして家っていうか小屋を建てちゃったの。全部設計してね。2階まで作ってね。そこで夏休みに寝泊りなんかしてたなあ。それぐらいまあ陸上も好きだったんだけど建築業も好きだった。だから家建てるのに興味あってね。それで高校選ぼうと思って、中学が終わって高校選ぼうと思った時に親父や親せきがみんないった学校が〇〇高校っていうのがあって、そこにオヤジ達が行ったから行けって言われたんだけど、うちの兄貴がもう1つ新学校の〇〇高校に行ったわけだ。〇〇高校で兄貴はバスケをやると思ったんだけど、やってなくて陸上に入ったんだよ。それでそこにはね金子先生っていういろんなところに出てくるいろんなところに出てくる金子なんで時っていうね先生が、〇〇大学を卒業して3年目だったかな、すごい先生がいるぞってお前砲丸投げやるんだったら〇〇に来たらどうだって兄貴に言われて、自分をやってるけどどうだって言われてね、すごい悩んだんですけど。〇〇高校にいた先生はqちゃんって分かるかな。その先生の〇〇という先生だったんだよね。〇〇先生っていう有名な先生なんだけどね。その先生がいたんでね。そこも興味あったんだけど、だけど〇〇高校に行って投擲の専門の先生にね教えてもらいたいっていう気持ち芽生えて、調整なら40分ぐらいで行けたんだけど、〇〇高校は一時間半ぐらいかかってそこまで3年間通ったんだけどね。それでその先生に教わって3年間が終わるわけなんだけど、逆に兄貴がやり投げやってて腰痛めて陸上やめちゃったんだよね。まあ私が来るのもあってやめちゃったのかなっていうのもあるんだけど。それでそこにわねえ怖い先輩がいてね、ハンマー投げで全国で2番だった人が居たのかな。その先輩が一生懸命やって国体で2番だったのかなハンマー投げで。その人にアドバイスをもらいながら、金子先生のアドバイスでねどんどん力をつけて。僕ね、高校3年生の時に身長はね170センチぐらいで体重が69キロぐらいだったんですよ。その辺にいる人と変わらないんだけど。それでね、そんな小さい体でもねインターハイで3番投げたんですよ。で、それも一回も一位っていうのがなくて、県大会で3番、その次の地区大会というのがあるじゃないですか、その関東大会で3番、インターハイで3番。上にいる人は全部違ったけどね。どんどん抜かして行ったんだけど、たまたまピークがインターハイの時で、山形インターハイだったかな。それが3番に入りましたね。で、親父は全然わたしには興味なくて、いい加減に陸上やめろと。ずっと高校入ってから言い続けてきたんだけど、お前はね、その建築の道に行くんだから部活は適当にやればいいっていう考えだったのね。だけどその山形インターハイで予選通ったっていう連絡をお袋にした

ら、どうもその親父はお酒が大好きなんだけど、親父に報告したらしいんだよね。そして、当時高速も何もなく、農家だから軽トラックしかなくてね、ちっちゃいトラック。それに乗って、全国大会の決勝に残ったということだけで、次の日の夕方5時からだったのかな。決勝があって、結果的にわたしは3番になるんだけど。夜通し、兄貴と交代で運転してね、トラックで2人で、徹夜で運転して、山形まで、競技場まで来てくれたっていうね。来てるのこっぴも全然知らないし、その当時携帯もないからね連絡もつかないから。やったーって表彰台乗って感動しながら降りたんだよね。そして降りたところに親父と兄貴がいるのよ。全く理解してくれなかった親父がね、待ってたんだね。その時は嬉しかったね。兄貴から後で聞いたんだけど、徹夜で行ったり来たり、道間違えながらね、なんとか山形まで辿り着いたと言ってましたよ。それが一番嬉しかったかな高校の時はね。それでインターハイ終わって大学選ぶのに、ここでまた親父と喧嘩やるわけだ。〇〇工業大学とか〇〇工業大学とか色んな工業大学を受けるんだけど、ちょっと待てよと。インターハイで3番だったっていうこともあって、自分はひよっとしたらその建築士の仕事じゃなくて、スポーツの道の方が向いてるんじゃないかと思って、究極の選択なんだけどね。自分に言い聞かせてどっちなんだろうっていうのを悩んで、悩んでね。最終的に自分で結論を出したのは体育の教員の道だったんだね。もう少しハンマー投を極めたいなというのと、体育の教員の方が自分に向いてるだろうなということで、自分の恩師も行ってた〇〇大学に進んだわけです。それがなんていうかそのハンマー投、マスターズまで繋がるその突破口というか入口だったのかな。それで完全に建築家の道を絶ったわけね。あの時の親父の怒り方は半端じゃなかったね。いい加減にしろと、何のために〇〇高校に行ったんだとね。一応工業大学も受けただけどね。一応親父の顔も立てないと行けないから受けてね、一応その2つの工業大学受かったんですよ。そういう勉強してたもんだから、〇〇大学の入学試験は受かったね。推薦もその当時はなくてね。受験で受けて入って競技と教員になる勉強を4年間。インターハイ3番なのに、大学4年間で一度も関東インターガレッジなんだけど、それにも一回も出てない。出られなかった。周りが強くて。それで全日本インカレも出れるかなと思って、候補に上がったんだけど、結局出れなくなった。そういう大学4年間だったかな。大きな怪我もしたりもしたんだけど。私が大学一年の時に、一年の終わる時にね、高校の先生が実は〇〇高校をやめると。だから送別会があるから、高校のある地元の料理屋さんで送別会やるから出てこいと。自分の寮生活してるから、許可とってね。そのあと練習終わってから急いでね。7時に間に合うように行ったんですよ。ちょうど金子先生っていう先生がこれから挨拶って時で、みんな知ってるらしいんだけど、わたしだけ知らなかったのね、何かって言うと、大変お世話になってる〇〇高校を辞めて、母校の〇〇大学に戻りますって言ったのよ。そこには一年たった俺がいるわけよ。嘘だろうって言って、またこの先生に教わるのかって言って。腐れ縁だなんて、みんなに冷やかされてね。みんなが林には黙ってろって話だったみたいでね。面白かったけどね。それで林の今いる〇〇大学に行きますとそこで大拍手でね。それで私がちょうど2年に上がったときに来たのか

な。K先生がね。ずっとそれから50年ぐらい付き合ってますけど。4年間で力を発揮できなくなったことが長いハンマー投げ人生に大きな力をくれたと思っていますね。だから、このまま投げればねいいこともあるだろうということでね、大学卒業して教員になった時にずっとハンマーを投げられたというところに繋がってるんじゃないかなとね。その時は公立高校をひとつ合格して採用試験でね。公立の中学校も合格してたんですよ。たまたま少し人よりも勉強やった部分があって。教員採用試験厳しい時代だったんだけどね、なんとか合格して、ところがその道をわたしは歩まなかったんですよ。〇〇高校というところで教員をやった先生からオファーがあって、うちでやってくれないかということで、ちょっと先生から言われてね、それで公立高校公立中学校全部蹴って、私立高校の〇〇高校に勤務したと。いうことないんですね。それで今いる〇〇市陸上競技協会というところにもはいて、そこで45年目かな今年、で、教員やりながらそういう陸協の仕事もしながら選手として出たりして、で、今年会長になって11年目かな。何でじゃあ、ハンマー投げられたのかっていう部分があって、その〇〇高校という勤めたところに実は私の一生のライバルがいて、同級生で、勝ったことないやつが。〇〇言うんだけど、これあの、インターハイ失敗したんだけど、国体優勝してから大学入ってからも全日本も関東もずっと優勝してたんですよ、ハンマー投で。それ同級生で、関東選手権でも勝ったことがなくてね。そいつが実はS高校の卒業生なんですよ。で、僕はS高校だったでしょ。で、そのいふくってというのはS高校の同級生で、千葉県で戦って負けて関東でも負けた、でもインターハイでは僕は勝ったんだけど、そういうライバルだった。そいつが僕がS高校に勤めた時に、M市役所ってところに勤めたわけ。M市役所で、やっぱりS高校に戻ってねハンマーの練習をしてたわけね。で、一緒にずっと練習してて、で、いつかこいつに勝てる時来ないかなと思いつながらね、ハンマー投げ続けたわけですよ。〇〇市のグラウンドでね。それが競技人生をうんと伸ばした大きな要因だと思うね。で、いつも表彰台は関東行っても、彼が一番私が二番という状況で、社会人なってもずっとそれやってたもんでね。〇〇わかるよね。〇〇のお父さんと、〇〇ってのがいるんだよ。それがね日本選手権で10連勝したのハンマー投げでね、〇〇さんの最大のライバルがイフクだったの。〇〇だったの。で、11年連続日本選手権優勝を阻んだのがねそのイフク。そういうすごい男でね。だからこいつに勝つには林はどうしたらいいかと考えた時に、こいつがやれるまで俺は投げ続けなければダメなんだと。現役を彼が最初に退けば俺が一番になれる、県でも関東でも1番になれるとそういう思いでね投げ続けたのが、もう今年で連続でハンマー投続けて50年目になるのかな。52年か。そんな現役で続けてる大きな影響だった男だね。そういうのがあって。それもM陸協にいるんだけどね。一緒に練習は彼はやってないんだけど、まあ、そういう流れで、関東選手権って今言ったけれども、高校2年生だったかな、高校2年生から6位入賞っていうのを54歳まで俺続けたんだよ。最後は47mぐらいしか飛ばなかったけどね。とにかく、50歳になっても50mは投げてたから、16ポンドね。それで、37年連続関東選手権に出たわけね。35回連続で出た時は流石にみんなびっくりしちゃって、特別表彰

してもらったことがあるんだね。関東選手権でね。関東陸上競技協会ってところから表彰してもらったんだけど、それが一番の勲章かな。林の勲章ですかね。日本選手権でも6番とか8番とか何回かあったのかな。日本選手権にも10年ぐらい出たことあるんですけどね。ただ、一番びっくりしたと思うんだけど、私がね、その大学でやって、怪我しながらやってたんだけど、ピークはね、実は31歳の時だった。60m初めて投げた。60mを関東選手権で投げたんだけど、楽しくなっちゃってね。その後もずっと続けたのかな。そういうのがあって、50歳からマスターズやってみたら。マスターズっていうのは邪道だと思っていたのね。いや、マスターズやるんじゃないかって、いや、レギュラーでやってなんぼのもんだろとずっと思ってたんで。16ポンドのハンマーを死ぬまで投げたいなと思ってたのね。ここまで来たら、50歳になるまで。ところがその、マスターズって世界も知っておくのもひとつだなって思って、紹介されて初めて行ったマスターズが大阪だったんだけど、51歳かな。そっからもえーと思いつつも、歳とれば重さが変わるんだとこれ面白いなと思ってね。50歳なると59歳までが6キロになるの。60歳から69歳までが5キロになるの。その後はもう4キロなるのね。70歳から後ろはね。そういう10歳刻みで重さが変わるから、これ面白いなと思って、で51歳の時に、マスターズの日本記録を作ったのかな。これは仙台の競技場だったんだけど、宮城県のちょうど楽天ができて少したってからかなたってからかな。新しい競技場ごできたところなんだけど。そこで、大雨の中投げたらね、54m55行ったの。6キロで、6キロで高校生の重さでしょ。実はねその年のインターハイ予定通過が54mだったの。だから高校生よりも投げちゃったりなんかして、予選通過してたんだよね。そういう、こんなに投げちゃったと思って。それが今でも日本記録で残ってるんじゃないかな。50歳以上は、ハンマー投でね。そうしたら今度やってるうちにね、ハンマー投げじゃなくて、他の種目もやりたくなっちゃって、円盤、砲丸、やり、で重量投げというのがあって、それにハマってね。それも日本記録作ったのかな。そしたら今度もっと面白いのが普通五種競技とか10種競技とかあるのが、重量五種競技というのができたのね。砲丸、ハンマー、円盤、やり、重量投げね。これの個々の得点で総合点で争うんだけど、それでまた日本記録作っちゃったの。50歳から54歳のカテゴリーが終わって、今度55から59歳のカテゴリーで、また日本記録を作って、アジア記録を作ったのかな。それが5、6年持ったけど、去年から一昨年、松井ってやつに負けちゃったのね。新潟の選手に。だから50から54の日本記録持ってるんだけど、それアジア記録なのね。で、55から59歳のカテゴリーの日本記録作った時もこれもアジア記録だったの。で、それやってる間に実は椎間板ヘルニアをやっちゃったの。で、競技人生アウトと医者に言われたんだけど、58歳の頃かなやっちゃったんだよね。でも、足が痺れたり、歩けなくなっちゃって。林人生終わりって思っちゃって。諦めてたんだけど。室伏広治の妹には室伏由佳っていうのがいたんだけど、彼女に会って話をした時に、手術はどんなもんかなって聞いたのね。手術はしない方がいいって、自分はしてハンマー投げられなくなると、いうことも聞いてね。Cさんやっぱり手術はやらない方がいいと思いますよって言われて、それでボディビル

ダーと組んで、トレーニングをしながら、筋肉強化をしてヘルニアの対策をしていったんだけど、なかなかうまくいかなくてね。今はもう大体楽になってきたんだけど、ずいぶん時間かかったね。4、5年はうまく歩いたり投げたりはできなかったね。だから60歳から64歳のカテゴリーは全くダメだったね。今67になるんだけど、65から69のカテゴリーはね、ちょっと頑張れるんじゃないかなと思ってね、ちょっと狙ってねトレーニングしてるんだけど。そんな感じで今マスターズとレギュラーをやってるんだよね。16ポンドもね面白いんだけど。マスターズで年々毎に重さが変わっていくと自分に馴染んでくるよね。それが楽しいかなマスターズってのは。だからマスターズに興味が出たのはそこかな。あとは室伏先生が69歳の時に60m投げてるんだよね。それを見た時に俺こんなことしてる場合じゃないな、まだやれるなと思って。で、〇〇先生が60から64のマスターズの日本記録を持ってるんだよ。それを破ろうと必死になってたところヘルニアになっちゃったもんで、その記録は抜けなかったの。だから50歳代で日本記録を二つ作って、60歳代でも日本記録を塗り替えようと思ったんだけど、そこだけ、〇〇先生の記録だけがダメだったね。で、この後65から69はね、なんとしても完全に治してね、塗り替えたいと思ってるんだけど。まあ、そんなことで今やっています。大体流れは分かっていただけでしょうか。

著者：ありがとうございます。詳しくありがとうございます。あの、やっぱり16ポンドとマスターズの重さって、2キロぐらい違うじゃないですか。結構こう対応するの大変だったりしないんですか。

Cさん：んーそうだね、僕は昔は4回転やってたんだけど、今もう腰が痛くて2回転しか出来ないんだけど、6キロに変わった時はあの、軽いなと思って、5キロも軽いなと実は思ってたんだけど、練習やるの半々ぐらい16ポンドでやってたから、やっぱりスイングとかそういうのは全部16でやったり、そういうのでやってたんだけど、最後、54歳の47mの時はやっぱり、重いなと思ったね。50歳を超えて50はもう行かないなと限界を感じたのは54歳の時かな。それまであまり重くなって感じてなかったんで。だから、マスターズに集中してくるとね、レギュラーの16ポンドはもういいかなと思っちゃう。やっぱり、選手権っていうのは16ポンドなんですよ。それを連続で37年間出たんですよ、16ポンドでね。それもただ出てるんじゃなくて、標準記録があるでしょ。レギュラーはレギュラーで面白いし、円盤も投げたし、砲丸も16ポンドで投げたし、砲丸もたしかね、56か57の時かな11m86を投げたんだよね。16ポンドで。これはみんな騒いで、何かなと思ったら年齢別日本記録というのがあるらしくて、その日本記録だったらしい。今でも砲丸腰痛いけどやっていますよ。あとは、世界大会にも2回出たかな。マスターズで。それは60歳の時にに出たのがフランス大会。で、フランスでリオンでやったんだけど、これ、5番かな。49投げて。53歳の時に韓国のペグってところで世界選手権があって、それ、室内陸上って名前だったんだけど、ハンマー、円盤は外でやったんですよ。その時に、砲丸が3番だったのかな。ハンマーは4番。円盤と重量投げは5番かな。4種目出てね。それも楽しかったですね。その時の写真もあるんだけどね。そ

んな感じで。あと、今後の見通しとしては、来年日本で世界マスターズゲームズが来年5月15日からあるのかな。それに出る予定です。ただ、エントリーが遅くなって、ハンマーが出られなくなっちゃって、もうなんか知らないけど、申し込み始まる前に申し込んでいいよって言うそんなんのがあったらしくて、それ俺知らなくて、みんなにCさん申し込んだって言われて、これからだよだってまだ申し込み来ないじゃんって言ったらもう遅いじゃんって言われて、えーって。だから自分の専門のハンマー申し込み出来なくて、結局、重量投げと円盤投げにエントリーすることになって。ほんとは今年やる予定だったんだけど、オリンピックがずれちゃったから、その大会もマスターズの一年ずれて、2022年の5月に開催されることになって、これは京都であるんですけど、〇〇陸上競技場。そうですね、今のところ。今はコロナでマスターズが全部中止にやっちゃってるから。出るにもでらんない。だから何を目標に練習すればいいんやって、今やってるんですけどね。とりあえず、週に2回ぐらいはね、Mの競技場でマスターズのハンマー投げの有志たち集めてね、練習会やってるんですよ。それはみんな来てくれて、日本のトップクラスの人たちが来るんですよ。

著者：それは県外から来られるんですか。

Cさん：県外から来てる。東京とか埼玉からとか、神奈川とかね。明日もそれがあつたんですよ12時から15時まで。そんな感じでマスターズは楽しんでます。

著者：分かりました。あの、普段の練習についていいですか。どんな練習をしてるのか。普段の練習、最近はやってないけどね、ウエイトは週に3回やってるね。それもからストレッチ、投げは2日に一回投げればいいのか。今大学生のみんながやってるから。2日に一回ぐらい投げてるね。女子用の4キロだけどね。5キロが重いから。投げてても10本から15本ぐらいかな。まだ4キロだと50mいくんだけどね。5キロだと45ぐらいかな今はね。それも一回転で5キロだと40、2回転で45。3回転4回転は腰が痛くて回れないね。ケトルベルで出来る練習とか、空ターンとか、スイングターンとか、後腰捻る、バランスボールでやったり、色々やったりやってるかな。そんなのかな。

著者：腰が痛くて思うような練習ができなくなるとありますか。

Cさん：そうだね。足が痺れてくるんですよ。時間が経つと。どうしてもね、補強してるつもりなんだけど。昔みたいにずっと引きずることはないんですけど、少し休めば治ったりね、良くなったり、改善したりしたり。完全に治ったのはないねまだ。だから腰痛とはもう一緒に過ごすしかないんじゃない。まあでも世界は目指したいなとは思ってるんだけど。あのはなんがありますか。

著者：あの、先程大会のこともあつたんですけど、コロナの前は年に何回ぐらい大会に出場されてましたか。

Cさん：コロナの前はね、そうね、大体、石川県で重量五種の試合が多いんですよ。金沢で。それから神奈川もあるし、大体5、6回出てたかな。

著者：そのエントリーっていうのはご自身でホームページからされてたんですよ。

Cさん：そうですね。ホームページってことにしといてください。

著者：大会まではいつも車で移動されてるんですか。

Cさん：車ですね。

著者：お一人でいかれてるんですか。

Cさん：そうね、最近奥さんで行ったりするけどね。大体奥さんと一緒かな。自分が忙しくて旅行行けないから、試合の時ぐらい連れてかないかと思ってるんだけど、退屈してますけどね。

著者：あの、その、教員しながら競技されてたじゃないですか。その時って時間とかってやっぱり。

Cさん：ないね。だから現役でやってる時ってね、部活やってる時は部活見る方に集中するから、自分の練習はしないね。中途半端になるから。だから終わってから残ってね、ウエイトやったり、暗い中投げたりね。生徒帰ったあとやってたね。で、朝早く来てやったりね。昼休みウエイトやったりね。そういう、空き時間があったらそこでウエイトやったりね。だから生徒が練習やってる時に自分がやることはなかったね。だから投擲の指導者もやったけど、自分は駅伝の指導者なのよ。駅伝じゃ結構全国では有名だったのよ。長距離の先生として。全く畑違いなことを実は40年ぐらいやってたんですけど。都小路狙ってずっとやってたんだけどね、自分の作った文章にもあるけど、とにかく、都小路行くために自分も頑張ってる姿を子供たちに見せたかったっていうね。そういう気持ちでずっとやってたんだけど。それがいい方に行ってたんだけど、〇〇高校とかね、常連校がいてね、なかなか勝てなかったんだよね。そいつらがみんな強いやつみんな持ってっちゃうんだよ。上の10人ぐらい。その下の方に残ってる連中を集めて、県で2位になったり、3番になったり、惜しいところまで行ったりしたのがね、結構評価されてね。駅伝を夢中でやってたから、自分の練習をやってるあれはなかったね。前やり投げで日本記録持ってた海老原ってわかる？あれの同級生でインターハイ優勝したの俺の教え子なんだよ。一個下なのかな。やり52mぐらい投げたんだけど。島根インターハイっていうのがあってね。島根ね。そこのやり投げで調べてみると柴田っているからやり投げの、女子やり投げのチャンピオン。時々そういう投擲がいると見ると。ということかな。後はオリンピックで今年出た走り高跳びの戸部直人っているんだけど、それも専修大学M高校の卒業生なんだけど、筑波行って〇〇ALに行ったんだけどね、決勝残ってダメだったけど、それも教え子だな。

著者：強豪校なんですね。

Cさん：結構ね、人数少ないんですけどね、強い選手が結構出てたね。あとね、この前のパラリンピックにもね、2年で脳性麻痺起こしてダメになったやつをなんとか復活させてね、21になったんだけど、松本たけるて言うんだけど、100と400で日本記録作ってね、パラリンピック頑張ってたんだよ。それも教え子だね。そんなあれで、練習は空き時間しかなかったね。だから逆に短時間だったから集中してできたね。大学の時のいつでも練習できると言う時と違って、短期決戦で集中してできたからね、ポイント絞って練習できたのは良かったかな。

著者：大会とかは自由に参加できてたんですか。

Cさん：大会はぶつかることが多いんだよ。高校の試合と。だからそっちを優先するしかなないので、たまたまそのタイミングあったところが出たと言う感じかな。

著者：分かりました。マスターズ陸上に参加されるかたってどんな人が多いように感じますか。

Cさん：んー、陸上大好きな人だよ。それから、私の知ってる人で陸上やってなくて、50歳になってからデビューしたりとかね、40歳でデビューしたとか、結構昔やっとして日本記録とってやろうって人はそんなにいないんじゃないかな。でも、陸上大好きでね、90歳とか85歳で日本記録作ったとか世界記録作ったとかね、見てるとね、自分にもできんじゃないかてね、希望があって、陸上って1人じゃない。球技だとみんなとやんないといけないんだけど、自分で頑張った分返ってくるってかな、そういう陸上の良さをみんなが分かって、生涯スポーツとしてねずっと続けたいっていうそういう気持ちを、私もそうだけど、そういう気持ちの強い人たちの集まりだね。色んな球技なんかもあるんだろうし、登山なんかもあるんだろうしね色々あるんだろうけど、まあ、手取り早いのは陸上だよ。ちょっと昔やってたからやろうって人もまあ、7、8割はそうだと思うけど。陸上の良さを知ってるから。それから、年取ってからそんな世界があったんだって楽しくやってる人も結構多いよね。世界選手権いくと、昔強かった、世界選手権で頑張ったね、オリンピック出てたってやつが時々出てくるんですよ。だから勝負する時は常に50歳の時もそうだし、55歳の時もそうだし、60もメンバー一緒なのよ。顔ぶれが。そん中で勝った負けたってやるのが楽しんだよな。同じ世代で頑張るのが。だから日本でもそうだけど、国内の試合でも結局自分が戦う相手ってみんな決まってるんだよ。だから、50歳でちょっと力発揮できなかったけど、55歳になると次のステージになるわけでしょ。そうすると、有利になるわけだよ。55歳から59歳になるわけだから、59歳だと60に近いから、その分疲れてくるわけでしょ。そうすると新鮮な気持ちで次のランクに上がるから。それ一回一回、5年に一回それがあるから、楽しんだよね。そういううまみはみんな感じてやってるんじゃないかな。言ってることわかる？5歳ずつ。また重さが変わったらさらに興奮してくるんでね。6キロが、5キロになった！とかね。重量投げは12キロから9キロになったってなると軽く感じるのよ。そうすると次また頑張れるなと思うとね。よく計算したもんでね。記録が変わらないんだよ。だから。年がどんどん上がっても、重さが軽くなるからね、結構同じぐらいの記録で行くんだよね。そういう現象がまた面白い。

著者：あの、そのやっぱりクラスの前半と後半で気持ちの持ちようとか違ったりするんですか。

Cさん：違うね。同じクラスにしても50歳と54歳じゃだいぶ違うからね。でも俺の中ではね、50歳で投げた記録を54歳でも一回破ってやろうと気持ちはあるよ。そういうモチベーションが下がることはないよ。結果的には若い時の方が記録が出るんだろうけど、後でみるとね。だけどやってる時は自分は4歳前の記録を抜いてやろうっていう気

持ちはあるね。もうダメだと思ったらそこで終わりだよ。自分がチャレンジしてる
ことがあるのね。それはマスターズ陸上もそうなんだけど、筋トレっていうか、体力を
維持するとか高めるとかで、年齢と共に体力が落ちるとか筋力とか筋肉量が落ちると
いうのが定説なのね。それを打ち破りたいというのが俺の根っこにあるのね。それで自分
で、書いたけど、55歳でブヨブヨになっちゃって体が、これしょうがないな昔に戻りた
いなというのがあったり、記録はそこそこ出るんだけど。ちょっとトレーニングは少し
やっていきたいと。これでベンチプレスと立ち幅跳びで筋力をずっと測ってきたの。15
年計画で。55歳から初めて70までやろうと思ってる。まだ今続いているんだけど。その
中で、立ち幅はさすがに62歳ぐらいで、辞めちゃったんだけど、毎年記録として残して
るんだよ。写真撮ったりとかいろんなやこもやってるんあけど、写真撮ったりとかいろ
んなやこもやってるんだけど、そんな中で、高校の時80か90だったと思うんだけ
ど、一回上げるのにね。弱かったんだよ。で、大学四年生でピークだと思ったのよ120。
ベンチがね。ハンマーの選手はベンチやないでしょあんまりね。自分は砲丸も円盤も
やってたので。前も必要なんで、胸筋も必要なんでやってたもんで。で、それでもうそ
っからどんどん筋力落ちてってね、55でもう一回トレーニングを始めた頃かな、やっ
たらね130上がったのよ。55歳で。今度もトレーニング積んで、60になったら60で140上
がったの。それでさらにさらにボディービルダーとなんかと一緒にトレーニングやっ
たんだよ。そしたら65歳の時に、ちょうど僕が退職、〇〇大学〇〇高校辞めるときなん
だけど、150キロ上がったんですよ。どんどん上がってったのよ。そのうち血管切れて
死ぬんじゃないかと思ってるんだけど。それで、ちょうど65の時かな最後の時に体が
結構できてきたんだよ。その写真実は竹内さんに送ったんだよ。後でチャンスがあった
ら見といて。一応シックスパックになってるから。体重は115キロの時かな。今は110
キロぐらいあるんだけど、115でね、身長が173で、115キロだったかな65歳の時は。
でもちゃんと胸筋とね、背中中の筋肉と腹筋は付いててね。ベンチも150キロ上がってね、
その時が一番ウエイトやったかな。スーパーセットっていうのがあるんよ。6セット、
7セットぐらいのウエイトやるんだけど、これ一番効率いいトレーニングなんだけどね。
これ教えておくけど、これアーノルドシュワルツェネッガーってやつがボディービルダ
ーのね、俳優がやったんだけど、まず、ベンチだったら100なら100でいいや。まず、
100のベンチをね、1セット行くわけだ何回いけるか。そしたら15秒しか休んじやいけ
ない。そのあとまた100キロで何回いけか、そしたら8回とか7回に落ちてくるの。で
15秒休んで、4セット、5セット、6セットって15秒休憩だけで、上げていくの。それ
をね週に2回ぐらいやるととんでもない筋力つくよ。あと腹筋もそうなんだけどね。ど
んな腹筋でもいいんだけど、やって15秒休んでまた腹筋すると、回数減るでしょ。15
秒、3セット目、4セット目、5セット目ってやると腹がきれそうにきれそうになるん
だけど。オールアウトまで、限界までやって、これをスーパーセットって言うんだよ。同
じ負荷で何回できるか15秒休んで何回できるかってやつを。それを俺結構やったよ。
背筋も腕立て伏せも、なんでもやったな。今度70で160狙って流のよ。70歳で。日本

記録はね 70 歳で 165 キロなんだよ残ってるの。だから今とんでもない 70 歳を目指してるんだけど、腰痛が治ったらねハンマーにも影響与えると思うんだけど。90 ぐらいまで死ぬまでハンマー投げたいと思っていますよ。人はねあんた鉄の球投げて何考えてるんだって馬鹿にしますけど。そこにハンマーがあるから投げるんだよな。山があるから登るんだよね。一緒だよ。そんなこともやってきたけどね。ハンマー投げてきて楽しかったと思うよ今まで。もう後悔はない。やり残した 70 歳の 160 キロっていうのはね、やってみたいね。少しは参考になりました。

著者：とても参考になりました。あの、出来るだけ長く続けたいとおっしゃってたじゃないですか。その長く続けるために、意識していることとか気をつけていることとかはございますか。

C さん：やっぱり下半身強化だね。腰やるってことはやっぱり下半身が弱いんだよ。年取って、下半身の衰えていうのは一気にくるから。それを長く競技を続けるためには、負荷が軽くていいのでね、膝の曲げ伸ばし、足首のヒールアップ。クワット。それからあとね、必ず落ちてくるのがお尻の肉なんだよ。そうなったらアウトだね競技は。だから大臀筋とその下のハムストリングね。裏もも。そこに負荷をかけながら、軽い負荷でもいいから、メディシンボールでも何でもいいから、そういうのを続ければ、体力は続くよ。必ずね。それをひとつを柱にして自分もやってるので、色んなウエイトがあるんだけどね。ケトルベルってわかる？ケトルベルの 20 キロぐらいなんだけど、手で持って、前でハンマーみたいに持つよね。で、股の下に置いといて下に潜らせて、反動じゃなくてそのまま肘のバネ使ってそのまま前に持ってくるのがあるんだよ。ケトルベルの勢いをかりて伸ばすんじゃなくて、一番下に、股の下の一番下に行った時にそこで膝で持ち上げるっていうね。そうするとね、大臀筋とハムストリングがかなり刺激が来るんだよ。膝とね。これはケトルベルで色々やるんだけど一番いいね。そうするとやっぱり選手寿命が続くね。あとはメディシンボールで、キャッチして投げたりすると思うんだけど、自分でちょっと上に投げて、胸の前でキャッチしたら、そのまましゃがんで一回も止まらないでね。しゃがんだまままた上に上げるの。出来るだけ蹴ってあげるの。そうしたらハンマー投げに近づいてくる。2 メーターぐらい上げて、重いのだと腰壊すから、2 キロぐらいのでいいから上げてキャッチしたらスクワットみたいに飛んで持ち上げるの。大臀筋とハムストリング使って。で、膝の上の前モモ使って上に投げ上げるの。人と投げ合いするのは結構やってたり、止まったメディシンボール投げは結構出来るんだけど、その自分で上げてキャッチして、そのまま止まらないで投げ上げると。プルアップと似てるんだけどそのトレーニングをやる就非常いいです。トレーニングはね、結構深いから本書きたいんだけどね。そんなことかな。後はサイドベンドとか。トランクツイストとかそういうのは腰のためにねやりたいし、背筋運動もね、やると腰にはいいね。こういうのが楽しいかな。あと鉄棒の懸垂わかる？懸垂をした後懸垂逆上がりをした時に膝を持ち上げるじゃん鉄棒まで。その状態で止めるんだよ。そして、膝を左右に車のワイパーみたいに動かすの。これを俺はワイパーって名前付けたんだけど、

その動きやるとヘルニアにすごくいい。このトレーニングはやるべきだね。10回3セットぐらいね。きついねでもね。

著者：あの、年を取るにつれて老いっていうのを感じると思うんですけど、その老いを感じたきっかけとか何かありますか。

Cさん：膝にきた時にあれって思ったね。54歳の時にね。あれ、これって体力落ちてると思った時があるね。それで55歳目がけてトレーニング始めたんだよね。まだまだいけると思って、やばいと思って始めたのがきっかけだね。老いを感じたのは54かなぐらいだね。それまでは何でも自由になると思ったもん。体は。大車輪もやってたんだよ。実は。バク転バク宙もやってたし、110キロで、生徒びっくりしてたんだよ。前中もやったし、マット運動でバク転バク宙もやったし、50超えてもね、ずっと。でも、それができないかな、怪我するかなと思ったのが55ぐらいかな。それからやらなくなったね。ベンチプレスだったら、みんなに迷惑かけるとはないからいいんだけど。

著者：Cさんは何のためにマスターズ競技をしているんですか。

Cさん：一つは、なんていうの、自分の生きがいだね。生きがいの柱っていうのがあるじゃん柱。人生ね。これだけは崩せないっていうブレないっていう、それが人生ないとダメなんだよ。それがハンマー投げだな。何でも繋がるんだけどね。だから信念っていうのかな。これだけは続けたっていう。子供の頃からやってきたもので、それが途中で挫折してやめようと思った時もあったけど、俺にはこれだ、これしかないんだって感じかな。それが自分をね奮い立たせてきたって感じだね。こんなハンマー投げでどうすんのってみんなに馬鹿にされるけどね。でも、今はみんな尊敬の眼差しだよ。今までやってきてるとね、流石だって。お世辞だろうけど。そういう評価が結構多いよ。何のためにやってるかっていうとやっぱり自分の人生を充実させるためにやってるんだろうな。人生の柱というか、生涯スポーツというかね。多分ハンマー投げらんない状況になったら多分、ウエイトとかそういうパワーリフティングの世界はいるんだろうね。いけそうなんで、日本記録でそうなんで。それも申し込んだことあるんだけどね、試合がね、陸上の試合と重なっちゃって行けなくなったことがあった。マスターズのパワーリフティングもあるし、腕立て相撲もまだ負けたことがない。マスターズの腕相撲っていうのがあって、左ききっていうのがそんなにいねえんだよ。世の中に。その左ききの部で絶対負ける気しないね、同い年の人には。そういう夢もあるんだけど。腕相撲で日本一になろうとかね、ベンチプレス、パワーリフティングで日本一になろうとかね。またそういう野望があるね。だからとんでもない70歳を目指してる。ただね、体脂肪がね、昔は12とか13だったけど、今はやっぱり20の後半になっちゃったね。お腹に脂肪がついちゃってるから、残念な結果だけど。

著者：あの、Cさんにとってマスターズ競技をするメリットとデメリットってなんですか。

Cさん：デメリットってみんな何もないけど、メリットっていうのは、やっぱり競技仲間と楽しいさを共有できる、で、発展させる。みんなに教えるんだ俺。で、仲間をたく

さん作って、自分が高校生とか大学生に教えているのを DVD にやいて、ハンマーやりたい人に配ったりやってるのよ。広げてるんだよね。それが俺の仕事かなって思って。そうするとみんな M に、集まってくれて練習見てくれとかって来るんだけど。その M のグラウンドも、市長さんと相談して、フィールドの芝生をね、世界で初めての芝生にしたんだよ。ハンマー投げてあとが元に戻るというやつ。これは日本で初めて、世界でも初めてなんだけど。芝生に四億かかってんだよ。それを M 市が林がそこまで言うんだって言ってね、それをサッカーにも使わせてやってくれっていうことで、で、ルーマニアがオリンピックの事前合宿にきたんだよ。それを俺が窓口になって、おもてなしをたくさんして、ルーマニアがくるので、3 年前かなルーマニアが決まったの、競技場を新しくしてくれと。タータンもブルーにして、照明もつけて、部屋は全部クーラーつけて、全部、芝生もラグダって言うすごい芝生があるんだけど、それにハンマーが落ちて痕跡がつくんだけど、足で押さなくても数分したら穴が元に戻るんだよね。そういうのは。やりは刺さっても芝生は切れない。元に戻るの。穴がなくなっちゃう。自分も学校で教員やってたんだけどその時に、いち早く、自分の学校に入れたの、自分がハンマーやってたから。学校に散々文句言われたんだけど。やっぱりハンマー投げたあと穴が開かないんだ。日本のハンマーを広げようと思ってるんだよ。室伏のお父さんと一緒にね、協力してもらいながらね。M にいけばね、自由にハンマー投げれると。1 回目の投擲記録会が、墨もきたし、右代もきたし、十種競技の。保坂もきたし、あの、日大の もきたし、 さんも来てくれたし、当時の さんも来てくれて、砲丸の もね。 はそこで 18m29 なげて、ベストだったんだよ M で。陸マガにも載ってるんだけど、それをね、M で開いたことで、みんなが来てくれたの。やりも 70m 超えたしね。関東の大学しか、実業団しか声かけなかったけどね。すげえら盛り上がりさ。そういうのが俺好きでね。全国広めたい。普及と強化か、それを目指して、みんなに協力してもらってるところかな。それは楽しいし、メリットってところからずれちゃったけど、いろんな人と仲間になれるっていう。色んな人と共有できるっていうね、楽しさをね陸上の楽しさを。これがまたね全国に広がればいいかなと。デメリットはないな。デメリットは自分が老いぼれたと思いたいけど思っちゃいけないので、まだまだ俺の力はこんなもんじゃなねえってあるのでその辺のところかな。

著者：もうちょっといいですか。競技志向について聞きたいんですけど、五種目やってるじゃないですか、そのそれぞれの種目で、練習の取り組みかただったり、大会へのモチベーションの違いというのはあるんですか。

C さん：いや、いくらやっても飛ばないのが槍投げ。あれはね、力じゃ飛ばないの、やりって。力じゃ飛ばないし、技術がなかなか難しいものがあってね。やり投げの日本の選手は作るんだけど、自分がやるとね、体傾いちゃってるんですよハンマーの選手って。やりはね、胸筋開いて、ハンマーはね、どっちかっていうと猫背になってやってるんですけど、やりとか円盤とかって胸筋開くじゃない。だからそういう競技ってきついのね。肩も筋肉も硬くなっちゃってるから。柔軟性がないから。だからやりは一向に強

くならないんだけど。その、好きなやつは練習するよね。やりはあんまり練習しないし、重量5種だとね、みんな800点と900点とか行くけど、やりだけ300何点。だから、自分が日本記録をさらに更新していこうと思えば、やりを強化すれば絶対に日本記録はいつでも出るのよ。と、自分で思ってるの。けどどしないよね。それが人間じゃないかな。だから円盤もやるし、今はそんなやんないんだけどね、高校の教員の時は腰が痛くなかったり治りかけの時は1日二種目ずつやろうかなと、三種目やる時もあったけどね。高校教員の時はテスト期間中とかね、みんな帰った後にやったりね、午前中で帰るから。放課後は真っ暗だからね、照明がなくて危なくてね。そんなところかな。大体だから重量投げ、円盤。ハンマーは、砲丸もやったな。練習でよくやりました。バランスよく。やりだけはね好きじゃないね。自分の息子もね実はやり投げやってたんだけど、千葉大ってところまでね。国公立のインカレっていうのがあって、それで3番なったのかな。60m投げて。野球やってたからね。自分はやりはやんなかったね。マスターズ始めてから始めたみたいやりはね。

著者：やっぱり、勝ちたい。勝つために練習してるという感じですか。

Cさん：そうだね。自分の記録を超えたい伸ばしたいっていうね。5年に一回また違った気持ちになれるから。マスターズはね。面白いね。塗り替えてやりたいっていうね。だから自分の日本記録も二つが三つ作ったつもりなんだけど、大体抜かれてるよね。静岡にハンマー投の池田っていたんだよ。日本記録で優勝してたりしてた人がいるんだよ。けど、これがまあ60歳ぐらいなんだけどね、そいつが俺の記録を破るのに必死になってずっとやってたのね。大体抜かれたんだけど、ハンマーの50から54の54m55のこれは抜けなかったって、あれは偉大な記録だと言ってきていてそいつが。そいつは完全に日本トップクラスだよ。だからよかったって思うね。やっぱり記録にこだわるね。頑張る栄養素としてはね。記録を伸ばしたい。誰に勝ちたいっていうのもあるけど、勝ちよりも自分の記録を上回りたいって気持ちの方が大きいかな。それがどこまで通用するんだろうと、世界で何番なんだろうかなとかね。そういう記録をすり合わせたりするのが好きだね。

著者：今後の目標っていうのは。

Cさん：そうね、やっぱり長くなりたいたいっていうのと、カテゴリーで全部日本記録作りたいって思ってるね。体が続けばね。今回ねヘルニアがなければそれができたと思うんだけど、もう忌々しい椎間板ヘルニアでね。それと今戦いながら挑戦しますよ。

著者：最後に話し足りないとか、これだけは言っておきたいこととかありますか。

Cさん：やっぱりね、世界でどれだけでもんかっていうのは、自分の位置っていうのはしりたいよね。でもまあ、さっきほとんど話してるから大丈夫だけど、マスターズでね、マスターズの件でね、マスターズはやっぱり、あれだよ。人生の張り合いだよ。だから健康じゃないとできないっていうのもあるんだけど。健康の保持増進なんかもその中に入ってくるんだろうね。だからありがたいと思ってるね、自分ができるといのはね。それは自分の宝だと思ってるんだよね。まず、人の評価じゃなくて、自分自身の納得だ

よね。納得して自分で挑戦していく。俺の好きな言葉って、感謝っていうのが一番にあるんだけど、次はね、競技でいうとね、限界への挑戦なんだよ。それが、二つ目かな。もう一つはね、夢の実現。この三つが一番好きな言葉かな。これがあるから自分のモチベーションが上がってさ、続いているところだと思うよ。まあ、それが最後に言いたいことかな。やっぱり夢は持たないとダメだよ。どんなに小さくてもね。俺はたまたまこういう機会をもらったけど、それぞれ違うわけだからさ、みんなに強制してこうしたいというのはまずないので、自分のやれる範囲の夢と目標っていうのはあったほうがいいと思うね。それが俺が選んだのがマスターズだと思うね。基本的なところには、自分の力はこんなもんじゃねえと。いう気持ちかな。それがスタートだろうな。俺のモチベーションを上げてるのはそういうところかな。ただヘルニアになった時はこれで終わり、限界だと思ったけどね。まあ、その辺との戦いだよね。だから人と戦う前に自分と戦わないといけないからね。ただ今はちょっとね、〇〇の学生に頑張ってもらいたいところがあるのでね。8割型そっち行っちゃってるね。全日本インカレで3人入賞させたいんだよハンマー投げ。三年生2人いるからね。

著者：私もインカレ行きますので。

Cさん：そうですか、そこで会いましょう。

逐語録 4 対象者 D

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：まず最初に 1 日の生活リズムについて聞きたいんですけど、朝起きる時間からご飯の食べる回数、食べる時間、夜寝るまでの 1 日の行動についてお話しください。

D さん：はい、えー、私今仕事、非常勤の仕事がありますんで、だいたい朝四時過ぎぐらいに起きて、食事、弁当作ってもらって、朝 5 時ごろには食事をして、職場に行って、毎日全てではないんですけど、就業中は夏休みとか春休み以外はのことですけども、それから学校へ行って、6 時半から、7 時前かドライから 40 分ぐらい練習して、学校が 8 時 45 分から始まるんで、昼ごはんをじゅうにじ 12 時ぐらいですね食べて、で、そこからまあ帰宅する時もあるんですけど、夕方までには帰宅して、6 時ぐらいに食事をして、8 時ぐらい、8 時から 9 時ぐらいには就寝してるという、そういうリズムですね。

著者：なるほど、朝のその練習ってゆうのはその、ご自身の練習ですか、

D さん：そうですそうです。学校でグラウンドがありますので、自分のハンマー投の練習をちょっと練習したり、大体やっています。毎日。

著者：分かりました。またあの詳しい練習の内容はあとで教えていただきますね。では次にスポーツ歴についてお伺いしたいんですけど、子供の頃からどんなスポーツをやってきたかを教えていただけますか。現在まで。

D さん：小学校の時はみんなで野球やるとか、遊びの範囲でですね。中学校ではバスケットボール 3 年間やってました。高校では陸上競技部に入って、大学四年まで陸上競技やりました。それからまああと、卒業してからもまあ、30 歳ぐらいまでは 5 競技に出たりしてましたけども、その後は自分でやれる運動と言いますか、少林寺拳法を 7 年間ぐらい習いに行ったことがあります。それから、えー、地域のママさんバレーの監督も 5 年ぐらいやりましたかね。そのあとまた仕事が忙しくやって、ずっと 50 歳、57.8 歳ぐらいまで仕事に没頭している時期がありましてそれからまあ 59 歳ぐらいからマスターズはじめだとそんな感じですね

著者：あの高校と大学の陸上は円盤投とハンマー投の二種。

D さん：そうですね高校から円盤投げとハンマー投げで、まあ大学に行ってから主としてハンマー投げでしたね。はい。

著者：大学はどこの大学を卒業されましたか

順天堂ですね。はい。

著者：ありがとうございます。んーと中学校バスケットボールをやって高校陸上競技でどうして陸上競技をやろうと思ったんですかね

D さん：それはねまあ高校でもちょっと始めはバスケットやったんですけどなんかこう環境が変悪いっていうか自分で思っでできないような感じだったんで、狭いしないし、ないというか狭かったんで、あのそういう練習環境も悪かったんで、陸上競技が盛んだ

ったんで陸上競技の方に思い切って転向しました。あの先輩とのまあ関係も非常に良かったんでその関係もあると思いますけど。はい。

著者：ありがとうございます次にマスターズ競技の取り組みについて聞きたいんですけどえっと先ほど 59 歳からマッサージ競技を始められたって言ってたんですけどそれをまた始めた理由とかそのハンマー投げを選んだ理由を教えてくださいなと思います

D さん：学校で 58 歳 59 歳の時転勤だったんですけどもう一年しかなかったんですけどまあ転勤にさせて頂いてまあそこであの陸上競技が盛んな、まあわりと盛んな学校だったしまあハンマー投げの生徒もいたもんですからまあその指導もしながら、さがんさんも先輩もおりましたから、G さんのお話も聞いたりしながらこんなあるぜってことで、まあいっぺんやってみようかということとでちょっとということとで 59 歳の途中ぐらいからちょっと練習初めて試合にちょこちょこ出たんですけどまあ、まあその時はちょっと仕事お忙しかったんですけどまあ 60 歳の時にあの、マスターズの投てきもの重さもさわるんで、そこもちょっと魅力があって、60 歳の大会頑張ろかなと 59 歳の終わりから必死で練習して記憶がありますけど。はい。

著者：ハンマー投は最初から決めてましたか？他の種目はやってみたいなとかは思わなかったですか。

D さん：はい。あの時はなかったです。ハンマー投げは 30 歳までずーっとやっていたからハンマー投げのって言うのはすぐに頭に來ましたね。

著者：分かりました。ありがとうございます。えーとそれではあの、いつも朝練習されてると言われてましたが、具体的にどのような練習をされてるか教えていただけますか。

D さん：朝はハンマーを持ってグラウンドに行っておアップなんかを 10 分やりまして、スイングなんかををちょっとやったりしながら一回転投げから 2 回転 3 回転と言う感じでだいたいまあそうですのでまあ 15 本ぐらいまでですかねまあそんな感じの投げをやってで、もう 41 分ぐらい一応かかりますね。まあそれで終わったり、ちょっと時間的に余裕のあるときはそこから体育館のウエイト場に行ってちょっとバーベルフリーウエイトのトレーニング大体 20 分位ですなやりますね。はい。それ、朝、学校がある時にやるんで、投げだけで終わったりして時間がある時はまたウエイトしたりする時もあるんですけど、空き時間にね、私は非常勤ですから空き時間も自由に使えるんで、そんな感じですね。決まって朝は大体必ず、投げは朝毎日やります。今日も朝やってきたりして。

著者：あの、稲倉のグラウンドとかは行かれますか？最近は

D さん：稲倉ですか、稲倉ね、ちょくちょく行くんですけど学校にサークルがあるんでほとんど行かないですね。この前もちょっと行ったんですけど、ちょっと雨で土砂崩れなったりして、あの、緊急事態なった時はちょくちょくいきましたけどね。去年ね、去年の春ぐらいですね。

著者：分かりました。現在は 3 回転で投げられてるんですか。

D さん：いや、今はね、3 回転ちょっとしんどいんです。やればできると思うんですけども、バランス崩れるのが多いので、大体 2 回転、ほとんど 2 回転ですね。今度 70 歳な

ったら4キロなるんで3回転また挑戦しようと思ってるんですけど。

著者：分かりました。ありがとうございます。で一、まあ、今年とか去年とかはコロナで大会とかは出場出来なかったと思うんですけど、その前は年に何回ぐらい大会に出場されてましたか。

Dさん：そうですね、まあ、あのコロナが始まるまでは、大体年に、全日本のマスターズ、大阪、近畿、ちょこちょこまあ6回から7回は出てましたね。

著者：そのあのエントリーとかはご自身でやられたりしてるんですか

Dさん：そうです。はい。

著者：インターネットとかで調べてされてるんですか。

大阪マスターズの関西だけのあのインターネットなければ要項と申込用紙全部ダウンロードできるんでもう別にほとんど大丈夫です。できます。はい。できます。

著者：大会までは車で行かれますかね。会場まではご自身で運転されて。

Dさん：そうですね、あの、Gさんと一緒に行ったり、一台で行ったり、私たちたまに電車で行ったり、ここんとこちょっと電車で行くことが多かったですね。帰りちょっと飲めんで。そうですね。

著者：わかりました。なんかこう、出たい大会に出れないとか今までありましたかたとえばこの健康状態とかお金とか時間の問題でこの大会に出たかったの出来なかったみたいな試合とかは。

Dさん：そうですね。まあ、国内ではそういうのは無いですわ。全日本でどこかしこでやってるんですけど。まあ今はあんまりその気持ちは無いんですけどまあちょっともう60歳の時はねアジアの大会とかあの世界の大会とか出たいと思いましたけども、けどもうちょっとこう経済的な余裕まではなかったんでまあこれはひられましたけどね。別にあの北海道でやろうとどこであろうと、そこであれば行ける状態でしたね。はい。

著者：分かりました。

Dさん：時間的にも余裕はありましたし、あの仕事の融通が来ましたのでね。はい。

著者：分かりました。先程の時間的にも融通が効いたっていうのはやっぱり教員職業だからっていうのはありますか。

Dさん：そうですねあの休暇も遠慮なしに取れますしねでまあだいたいあの自分で言うのもなんだけどあの私はこんなやってるんであのほかの先生がにも理解があって、大会頑張ってくださいというようなところもあったりして、ごめんなさいこの時だけちょっと試合に行くんでこの日から行くんでごめんなさいって休んだりしてね、移動するのにね金曜日の、土曜日とかに試合があればまあ金曜日ちょっとごめんなさいってねそういうことで割とあの気持ちよく休ませて頂きました。

著者：やっぱりあの教員や教員だった方は多いですかね。マスターズ競技やってる方は。

Dさん：そうですね。でもあの私意外とね、その教員とか昔大学でやってたね大学で一般でやってた人とあまり会わないんですよ。あのまあ教員の方もちょこちょこおります

けれどもそれあのそんなに多いことはないと思うんですけどね。ほかの捜結構おられますしそれ頑張ってる人がいっぱいおるし、教員の出身の方もうーん、どうでしょうねまああんま数えたことはないですけど、まあでも比較的多いかもわからないですね教員の方、の出身がね。時間的な余裕があったのか、経済的になって言ったらおかしいですけど、まあそういう昔のあのきっかけでやってる人多いんじゃないでしょうかね。

著者：その性格面とか物事の考え方とかどんな人が多いとかってなんか感じることでございますか

Dさん：ああ物事の考え方、ええそうですねー、ちょっとその質問は難しいですね。まああれと私もよう、あの、出てくる人がだいたい限られてるんで、大会行くと、ハンマー投げだとおなじ年代で決まってるんで、物凄いな、競争意識強いんですよ。お前には負けんぞとお互いに思ってるんですよ。あの負けたら悔しいね、勝ちたいというねそういう気持ちっていうのはお互いにもてるんじゃないでしょうかね。私と同じような気持ちを持つてる人がみんなやってると思いますよ。楽しんでやってる人もおるみたいですけどね。勝っても負けても関係ないって楽しんで出るだけっていう人もおるみたいですけども。私の場合は出るからに入れ準備をしてしっかり準備してやっぱり勝ちたいという気持ちで行きますのでまあそういう人は結構日本中にはおると思いますね。という感じですかね。

著者：Dさんは健康よりは競技のその競技志向というかその記録を出すためにマスターズをやってるっていう感じですかね

Dさん：まあちょっと今はねもう体力的に記録のうんぬんよりもやっぱり今の年代のあのグループには負けたくないという、やっぱり競技志向ですね。同じ年代だけでもやっぱり勝ちたいとそのためにより練習したいと、練習はやっぱり欠かせないというね、そういう気持ちでいつもおります。

著者：分かりましたDさんにとってマスターズ競技をするメリットとあってございませうか

Dさん：うんこれええやっぱりあの自分の健康を維持増進ですねこれは大事ですよあの体力はどうしても低下してくるけども、それはやっぱり鈍化させるためにやっぱりトレーニングとそれからそういう競技で意欲とかですねそういうのはものすごく高くなってると思うんで、あの周りの若い人にもやっぱりそれがあの影響してると思うしあの頑張ってるんで、この歳でも頑張れるんやってねところをやっぱり見せたいというねところもあるんで、まあそういうなんかあの、この年代でもこれだけ元気だぞという気持ちね、それはやっぱり常に持つてるんでそういうメリットはあると思いますね。

著者：逆にデメリットとかはありますか

Dさん：デメリットは感じないですね。まあ体痛いのはありますけども。体ね痛いのは皆同じなんでね。もう、その、あの、いろいろ聞きますというのは、あちこち痛いと同じなんでそういうデメリットっていうのはないですね。はい。

著者：Dさんは今どこか痛い所とかございませうか

Dさん：はい膝ですね

著者：膝いつからですかね

Dさん：これ60ぐらいから違和感がずっとありましたけども大体65.6歳から。膝があの、隙間がなくなってくるんですね。しょっちゅうヒアルロン酸の注射したりしてるんですけど、左足ですね。

著者：軸足が。その膝の痛みは影響とかございますか。投げとかには。

Dさん：ありますね、膝が痛いとかやっぱり、あの、思い切って出来ないし、気持ちの上で、さあ今日頑張ろうっておもっても、膝が痛かったりすると、どうしても練習もっとやりたいけども、ちょっとここでやめとこうかっていうね、なりますよね。今日20本投げようかなと思って、膝が痛いからこれは無理やなあと途中でやめてしまうこともありますね。はい。

著者：Dさんにとってマスターズ競技とは何だと言えますか。

Dさん：ああ、もう、これはやっぱり、活力の元ですね。

活力の元になっていると思います。はい。やっぱりね。我々年代になるといく仕事っていつてもちょっとやっぱりしんどいですよね。でもそれを頑張れる、乗り越えるってゆうね、今週1週間頑張ったなあってゆうね、実感があるという、そういう活力の元ですね。

著者：分かりました。競技をこう永く続けていくってすごい大変だと思うんですけど、意識していることや気をつけていることはありますか。

Dさん：そうですね、やっぱり、えーと、食事、えー、それから、毎日の生活ですね。睡眠は特に気をつけています。睡眠。睡眠は私、いつも8時9時には寝てますので、で、朝早いんで、早いつてもまあ、ぐっすりまあ寝てますんで、睡眠と食事、特に気をつけているのはそこですね。

著者：なんか、トレーニング法として気をつけていることはありますか。

Dさん：トレーニング方法。トレーニング方法はやっぱりね、無理をしないように、無理をしないように、もっとやりたい、もうちょっとやろかな、のちょっと手前でやめるようにしてます。例えば、ウエイトでも、今日は七セットやろかなとやるんですけど、今日やっぱきついなと思ったらちょっと手前で、やればできるんですけど、できると思うんですけど、ちょっと手前でやめて、また次にそれをやろうという気持ちで。それは投げても一緒ですよ。投げでも、ウエイトにしても。やるトレーニングとしては投げとウエイトと、それこら膝が悪いんで、まあ、ウォーキングをずっとやるんですけど、ウォーキングはなんぼでも出来るんですけど、ウエイトとかちょっと運動負荷があるものはちょっと手前でやめるようにしてます。だから無理をしない。その代わり毎日続けない。練習は週に大体5.5前後はやってると思います。

著者：結構多い方だと思いますね。

Dさん：土曜日日曜日なんかはね、割と時間があるんで、えー、俺らの競技はちょっと危ないんで、朝とか、そういう時は空いてるんで、毎朝、それから土日の午前中、朝早

く行ったりして。大体 5.5 ぐらいですね。

著者：先程ちょっと 3 回転が厳しいっておっしゃってたんですけど、あの昔の投げと今の投げで、その、回転数の他に何か変わったこととかがございますか。

D さん：あの体幹が弱ってるんで、あのハンマーのターンの入りの時に、やっぱり腰が引けない。肘がどうしても、自分では伸ばしてるつもりなんだけどもう曲がってしまう。もうそれでちょっと体幹をカバーしてるのかなと思うんですけどもそれだと加速には繋がらないし、えーそこですよ。1 番つらいところですよ。円が大きくなる。スピードもどんどん落ちてるのに、尚更円も小さくなって。そんなつくづく感じますね。出来るだけ、今脱力して、小指だけにハンマー引っ掛けるように練習してるんですけど、試合になるとだれどうしても力入りますよね。それが今ちょっと課題ですよ。試合でもっと腰をひけて、腰を落として、回転数が落ちて、肘を伸ばして回転して後ろにしっかり投げるといふね、こういうのが目標です。はい。

著者：分かりました。あの、毎年の記録の方を調べてさせていただいて、D さんの、62 までは 46m、63 の時に 41、64 の時にも 41m って、62 と 63 で、この 5m 位違いがあるんですけどこの時ってなんかこう変化とかあったんですかね。

D さん：えー、あれはね、あの時はね、やっぱり膝やと思おます。膝がやっぱり違和感があったりして、膝とあと腰がかなり痛かった時がありまして、その辺ですよ。なんか、こう調子がこう、体力的なこともありますけども、62 ぐらいまでは調子良かったんですけどね。63 ぐらいの時にね、ずっと投げた本数記録してたらね、私年間に、6400 本投げてたんですよ。毎日練習して、6400 本投げてるから試合に負けるわけないと思って行ったら 41m ぐらいしかようほらんとときがあって、膝がかなり負担きてたかなって思いますね。はい。60 ぐらいの時はね 100 本ぐらい投げた時ありました。

著者：一日ですか。

D さん：ええ。60 の時ね。

著者：結構時間かかりますよね。

D さん：かかりますね。やっぱり、4 時間、5 時間ってかかりましたね。学校なんて一日中空いてる時もありますので、練習できたんですよ。そんな記憶がありますね。全日本の前に 100 本投げして行ったらえらい調子よかったですね。ちょっと休んだらね、ぐっと調子が上がりましたね。あの時はまだ元気だったんですけどね。

著者：やっぱりあの、年齢を重ねると老いっていうのを感じると思うんですけど、老いを感じた年齢とか具体的にありますか。

D さん：まあ、生理的にはね、やっぱりあっちが痛いここが痛い、ちょっとつまずくとかね、これは誰でもあると思うんですけど、そうゆうのがちょこちょこ、若い時よりは多いですよ。ちょっとこう、あの、つまずくとか、ふらふらするとか、かかんだときにバランスを崩しやすいとか、そういう、なんか生理的なものはありますよね。気持ちの上では、あの、あんま変わらんですけどね。自分では若いと思って、あの、家族も子供も孫もおるんで、その前では変な格好見せたくないんで、いっつも若々

しく心がけていますね。だから、まあ、肉体的にはありますけど、精神的には老いって
いうのはあまり感じてないです。

著者：肉体的な老いは何歳ぐらいですかね、大体。

Dさん：そうですね、やっぱり、今69歳ですけど、64歳5歳ぐらいですけどね、私の
場合はね。個人差はあると思いますけど、特に感じますね。ちょっと疲れやすいって
いうのがありますね。朝は元気ですけどね。今日は話しているからごっつい快調ですけど。
今頃の時間ちょっと眠たくなることありますよね。疲れやすいから、誰でもあるのかな
と思いますけどね。

著者：ハンマー投げてて老い感じる時とかはありますか？

Dさん：うーん、それはもうつくづく感じますね。手にぐっとかかってこないでしょ。
回転、加速が出来ないからかかってこないってこともあるし、ハンマー投げやってるん
か、ハンマー落としてやってるんかって感じる時もあるよね。まあ、投げてて老いを、感
じるってというのは、昔をイメージがあるじゃないですか、その昔のイメージとは程遠い
なっているところで老いを感じますね。それから60の時の投げと今の投げと感覚、イ
メージが違うので老いを感じますね。64.5歳ぐらいから感じますね。

著者：老いを最小限にするために意識することや気をつけていることはございますかね。

Dさん：だから、あの、筋力トレーニングっていうのは大事、1番かなと思うんで、え
ー、走る力とかそういうのももちろんそうなんだけど、筋力だけは落とさないように、
常に筋力トレーニング心がけてますけど。はい。それでもあかんですね。それでも、体
がなかなか、ベンチプレスの重さは変わらなくても、体がなんか動かないというかね、
動きにくい体っていうかね、そういうのがあるんで。たまにこの頃反復横跳びしたりし
てね。反復横跳びの練習したりしてね。そしたら体動くかなって思って。バスケットと
かほんまはやればいいんですけどね、膝が痛いからとてもじゃないけど。反復横跳びこ
の頃よくやっています。

著者：効果はございますか。

Dさん：実感はないです。体動いてるっていう実感は。効果はまだないです。最近始め
たばかりなので。心拍数上がってしんどいんです。回数何回いって、自分で測られへん
ので、回数何回やってタイムどれぐらいかかったかなってそれを目安にやってるん
ですけどね。いつもそれを自分でカウントして。昨日50回やったと、今日55回でタイムな
んぼやっかとかね。そういうふうになっています。

著者：あの先程、健康志向より競技志向の方が大きいってDさんおっしゃってたじゃな
いですか。これからも長年続けてやっていくと思うんですけど、志向性というのは変わ
らずやっていきたいと思いませんか。

Dさん：はい。もちろんそうですね。もうこれがなければ試合に出るつもりはないぐら
いで。出るからには準備をして今の自分の力を100%しっかり出せるように。それで負
けたら仕方ないんですけど、まあ、あの、自分の全力を尽くすというのが目標ですから、
はい。競技志向で行きたいと思っています。

著者：わかりました。まあ、先のことにはなるとは思いますが、何歳まで競技を続けたとあってありますか。

Dさん：んー、たまにそれも考えることもあるんですけど、いまのところは出来るところまで、投げれるまで。投げれるというか、競技場行って気持ちよく競技ができるまで。あと、大きな病気したり大きな怪我した時には、その時にはちょっと出来ないと思いますが、でも、克服できる怪我や病気だったらまた続けてやりたいと思っています。はい。

著者：わかりました。Dさんが今通われてる学校って部活動とかあるんですか。

Dさん：部活動あるんですけど、陸上部も野球部もみなあるんですけど、ちょっとあの盛んではないですね。人数も少ないし、まあ、どこの学校でもね、あの部員数少なくなくて、あの、しんどいところいっぱいあるんですけど、うちの学校も中でも少ない方ですね。あの、クラブによって体育館でやってる種目も結構あるんですけど、全体的には少ない方です。クラブの参加率少ないです。私にとってはまあ、こんなゆうたらあれですけど、グラウンドが混雑してなければありがたいんですけどね。あんまこれゆうたらあかんですね。まあ、我々危険な種目ですのでね。クラブ活動ガンガンやってたらできないじゃないですか。朝とかね

限られてくるんでね。今のところクラブの人数も少ないのでね、空いてる時間はとりやすいことはありますよね。

著者：生徒たちはDさんがハンマー投げをやってるってご存じですかね。

Dさん：ねーとね、さいきんはね、あんまり、生徒がいる時にはしてませんけどね。若いというか60から65ぐらいの時にはね、よく、朝でも、空き時間でもやってたりしてたんで、生徒がよく知ってました。応援もしてくれたりね。元気づけられた時もありますけどね。今はもう、あんまり知らないと思います。言ってますし。職員はみな知ってると思うんですけどね。はい。

著者：その、知ってた時、Dさんが元気づけられたとおっしゃってたんですけど、逆にDさんが生徒方に影響を与えたとかって実感したことはありますか。

Dさん：あー、そうですね、クラブやってる生徒についてはね、一般の生徒と比べてね、あの先生も頑張ってるから僕も頑張ろうってゆうところは感じましたよね。他の生徒も陸上以外のクラブの生徒も、先生がやってるって注目してくれたところもあったんで、まあ、そういう励みにはなったと思います。私にもできるんだからお前ら頑張れよって感じでね。あの、話したことが記憶にありますんで。他のクラブの生徒、もちろん陸上部の生徒にもそうでしたけどね。はい。

著者：わかりました。それでは今後の目標ございましたら、記録でもいいですし、取り組み方でもいいですので、目標がございましたらお願いします。

Dさん：私の1番の目標は70歳のマスターズで、いつも負けてる人がおったんですよ。65のグループで勝ったり負けたりしてる人がおってんですよ。その人に絶対勝って優勝すると、M70で優勝してやろうというのがあります。それが目標ですね。あと一年。あ

と一年したら 70 なるんで。M70 で優勝というのが目標です。

著者：そのために頑張りたいと思っていることは。

Dさん：それは今やってる練習を充実させると。もうちょっと頑張ると、ゆうことですね。今の練習を続ける続けたい。できるだけね。思っています。まあ私、一つだけね自分で自慢したいことが一つあってね、私の高校の時に教えたハンマー投げの選手の娘がまあちょうどハンマー投げまたやってましてね、私の教え子の子供がハンマー投げやってて、わたしからしますと、孫みたいなものですね。そういう選手が中学校から高校 3 年卒業するまであの、ずっと面倒見てたことがあるんです。去年まで。ちょうどその子は、地元の中学、貝塚の中学から京都の高校にまた進学したんですけど、陸上しにね。北嵯峨高校とゆうところに行ったんですけど。北嵯峨高校の先生も私の方に練習見てもらえとゆうことで、休みの日はずっと私の方に来てね、中学 3 年と高校の休みの日、自分の練習がない日はずーっとその子のね面倒見てたことがあるんです。朝練習も含めてね。中学の時は 3 年間ずーっと。まあ、それもあったりして、その選手は緊急事態でね、あんまり試合に出る機会がなくて、そんなにずば抜けた選手ではなかったです。一生懸命やって 6 年間やったと。そういうことがありましてね。うちの学校でも周りがずっと見てましてね。もう私もよく 6 年間頑張れたかなとありまして、そういうちょっと、そういうことも自分のマスターズを続けていけるきっかけだったと思うんですね。6 年間ね。

著者：教え子とかが頑張ってるよ。

Dさん：そうですね。教え子とか教え子の子供がまた頑張ると、ハンマー投げがなくなっていく人間関係かなと思ったりして、それもいいことかなと思ったりして。まあ、我々はちょっと学校のクラブ活動で見えてきましたので、昔のその選手っちゅうのがやっぱりね記憶にありますんで、そういう選手から励ましを受けるし、またそういう教え子のためにもまた自分も頑張らないなんなっていうのも、マスターズ続ける気持ちになってると思います。はい。だから、まあ、いい環境でやってこれたなって思っています。

著者：分かりました。あと何か言いたいこととか、これだけは話しておきたいということとはございますか。

Dさん：んー、そうですね、まあ、みんながこうやってマスターズの仲間がねずっとこうやって続けていけるような環境だったらいいなって思ってます。どんどんあの、知らん間に参加してない人も出てくるんですけど、できるだけ多く参加できるように、私もその 1 人になれたらいいなと思ってますけど。まあ、そんな感じですね。あんまり答えにはなってないとは思いますが。

逐語録5 対象者 E

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：まず最初に一日の生活のリズムについてお聞きしたいんですけど、朝起きてから、夜寝るまで、食事の時間や一日どんなことをして過ごしているのかというのを教えて下さい。

Eさん：これは今現在がいいのか、コロナ前がいいのかどっちなんですか。

著者：そうですね。結構極端に変わるのでしたら、コロナ前と今現在のとどちらも教えていただきたいです。

Eさん：えーと、まあコロナ前の生活リズムで行きましょうか。ええと朝は、5時半ぐらいに起きて、車に乗って近くの河川敷に行って軽く投げに行きます。で、まあ7時半ぐらいまで、というのが、まず朝ですね。食事は朝は軽くバナナとかあんパンとかその程度を食べて、終わりです。で、昼は自分でつくってがつつりこれは食べる。だいたい十二時前後だね。夕方は大体6時前後に女房が帰ってくるので、晩酌程度で、ご飯は食べなくてもおかずと軽くお酒を飲む程度。で、1週間で考えると、大体週に2回ぐらいは競技場へ行って投げます。で、競技場は、家から車で15分ぐらいのところ近くに稲沢市というところに市営競技場がありまして、そこまで行って、そうですね、ほとんど平日は貸切状態で、私1人か、同じマスターズ仲間が1人ぐらいくるぐらいで、ほとんど貸切状態で練習と。あと、週に2から3回はスポーツジム、民間のスポーツジムに入ってますので、そちらにも行って、ルネサンスというスポーツジムですが、そこへ行って主に筋トレ、バーベルダンベルを使った筋トレを1時間半から2時間ぐらいやるという。まあ、大体そんなリズムでやっていて、試合がコロナ前の場合では試合がありますので、大体月に2回ぐらい自分で選んで、出場しますので、その試合の日時に合わせて、その練習量は、例えば投げるのを多くしたり、ウエイトを少なくしたり、逆に冬場になってくれば投げるのを少なくして、ウエイトトレーニングを中心にしたりと、まあ、これはあの、月や季節によって変わりますが、大体ほど、毎日何らかの自分の競技に対するトレーニングをやっているという状態ですね。例えばコロナのここ1、2年ですね、コロナの状況の場合ですね、例えば今日ですと、今週になると今のそのルネサンスというジムが24時間にこの4月から変わったんです。24時間ジムというのは夜の11時から朝の11時ぐらいまではインストラクターがいなくて、会員だと自由に使えるというそういうシステムなんです。大阪にもありますか？ご存じですか？

著者：ちょっと聞いたことないですね。

Eさん：だから、例えば、今の僕ですと、6時前にあの、ルネサンスに行って筋トレをやるんですね。それを日曜日から日月火水木、週に5日間、連続で、朝6時から8時半前まで、で、土日は今もうほとんど外には出ない状態で、あとまあ、自分で昼の食事

を作って、まあ、ずーっとテレビを見たり過ごすという。今、競技場にももう、6月ぐらいから一切行ってないという。まあ、試合が今ありませんので、目標となる試合がありませんので、なかなか練習するというモチベーションが上がらなくて、まあ、体力を維持するだけの筋トレを中心として今やってる状態です。そんなところなんです。著者：じゃあこちらから質問します。現在は投げてる練習はしてないという感じですか。

Eさん：うん。あの一、今ちょうど、腰を痛めているから、特にそうなんです、投げる練習はそうですね、ここ3ヶ月ぐらいはしてないですね。

著者：なるほど。えーと、投げの練習以外に技術の練習だったり、何か工夫してる練習はございますか。

Eさん：うん、まあ、ジムでね。早朝ですので、ほとんど人がいませんので、多くても三、四人しかいない状態ですので、僕が使うダンベルとかバーベルとか使うフロアはほとんど人がいませんのでね、そのフロアを使って、砲丸投げのグライド練習とか円盤投げのターンの練習とかそういうのを出来るだけ続けるようには心がけています。結局あの、試合に出るとか実際に投げる状態の時に、その下半身の動きがちゃんと練習されていればそんなにはズレはないんです。落ちないんです。だから砲丸投げでも実際のステップ練習を十分にやっておけばもう試合にはね、ほとんど記録的には変わらない記録が出ますね。実際のグラウンドで投げなくても。何十年も砲丸投げは、15歳から砲丸投げはやってますから、あの、いちいち競技場に行って球を投げなくても、どこをどうすればしていけば出るかというのが分かりますので、で、円盤投げでもやっぱりターンの練習というのは非常に大事ですので。重心移動ですね。軸足からの遠心力使った重心移動。これを常にやっていたら実際にあの競技場でやってもいつでもすっと投げれる状態になりますので、結構室内でのそのステップ練習とか、円盤投げるようなね。なかなか、ハンマーは無理なんだよね。靴が違うでしょ。ハンマーシューズを持ってなかなかトレーニング場にはいけないから、なかなかハンマーの空ターンの練習はできない。これはちょっと残念なんです。まあ、そういう工夫を一応しておりますね。

著者：なるほど。

Eさん：だから、あの、筋力の方がそんなに落ちなければ、大体、砲丸や円盤やハンマーなんかの記録はそんなには落ちないんですね。だから、筋トレで1番大事ゆうか重要視しているのは下半身です。で、だんだん、年齢を重ねるごとに下半身の衰えが記録の衰えに直結するんですね。上半身の方は我々男子ですと、普通に筋トレをやっとれば普通に落ちないし、逆に伸びるんです。今、71かな。例えば、ベンチプレスというのはご存じでしょ。ベンチプレスですと、例えば僕ですと50代のところでジムなんかでやっていたの大体110キロから115キロのベンチプレスをやっと思ったんですが、これ、一回だけあげる最大重量ですが、60を過ぎると、120を上げれるようになって、今現在70なんです、130まであげれるんです。だから上半身の筋力ゆうのはそんなには落ちないし、むしろ伸びる時もあるし。だから老人にとって筋力トレーニングゆう

のは、あの、非常にいいトレーニングだと思います。あの、瞬発力とかジャンプ力とかそういったものはどんどん落ちるんですね、だから、それを補うのが僕が最初に言った下半身のトレーニング。下半身の衰えをゆっくりゆっくりにしておけば記録の衰えもゆっくりゆっくりという。大体よく、マスターズの仲間が言うんですが、60ぐらいになるとガタッと落ちるというようなことを言うんですが、ちょうどまあ、職も終えて、退職もして、というふう感じで、体力的になんかガタッと落ちるのか知らないけど、落ちると言うんだわね。僕の場合だと、60になってから、退職してからのトレーニングの方が密度が高いです。逆に記録的には60から65ぐらいのところは記録的には僕のところはピークかな。40や50の記録よりも、50から65のこの辺りの記録の方がレベル的には高いような気がしますね。だから、まあ、老人と筋トレというのは、なんかのNHKかの番組でかなり前に見たことあるんですけどね。で、歳をとって筋トレをやるというのは非常にメリットがあるというのは見たことがある記憶があるもので、自分が段々とその年齢になってきとる時に、じゃあ筋トレをしっかりとやろうと。そういう感じで、現在ちょっと腰は痛めてるんですが、今週でも5日間ジムに通って、腰に負担のない、今回は腰が痛いからマシントレーニングを中心にね。バーベル、ダンベルは一切触らずに、マシンだけのトレーニングをここ2週間やっておるんですがね。なんか参考になるかなそういうようなことは。

著者：とても参考になります。あの、腰が痛いとおっしゃっていましたが、なんか原因があるんですか。腰を痛めたきっかけとかは。

Eさん：あの、ダンベルをね、ベンチでアームカールを。膝の所に肘をつけてカールをするんだけど、その運動をやって、下にダンベルをおろしますわね。で、次に床から持ち上げようと思った時にあっ、と思ったんだね。まあ、18キロのダンベルなんだけど。ああこれやばいなと思って、やっぱり案の定ギックリ腰みたいな状態で。まあほとんど2週間はなかなか杖がいる状態で。で、これが8月の17日だったかな、その辺りにやったから。まあ、8月いっぱいはそのような状態で。だから9月に入ってからはもう、多少動ける状態になってますので、まあ、ウォーキングもして、マシントレーニングで少しでも体を回復させようかなという状態で、今現在に至っていて、まだ、ダンベルを持ってない、持たないようにしていますね。あの、何年かに一回は僕腰を痛めますから。大体分かるんです、持病みたいな感じで。どのぐらい経てば回復するか。まあ、僕を感じるだとあと1週間ぐらいしたら回復するなど。だからまあ医者にも行かないですけどね。今のところは。うそんなとこです。

著者：ご自身で何回も経験されて、分かってるからね、練習の仕方も考えてできますからね。

そうそう。自分でかなり考えて、ベルトも付けて、些細な筋トレする時もベルトつけてやるとるんですけど、それでもやっぱり、あの、腰にずーっと疲れが溜まっていくという状態があるわけですから。なんとなく、こう、座って腰をキュッとやるとる時でも、あ、なんか違和感があるなという状態があるんです。その日はそんな状態だったんです

わね。あ、これやばいなと思ってた矢先にやってしまったもんだから、ほんと馬鹿だなあと、自分自身で。そういう自分の体の変化の予兆を感じていて、もうその前にやめとれば怪我しなかったんだけど、なかなかこれはね、難しいところで。

著者：そうですね。やめれないですよ。分かっている。あの、トレーニング後には何かケアとかはされてるんですか。

Eさん：あの、マッサージ機があるから、一応医療用のベッド型の、フランスベッドのマッサージ機があるからそれを使ってるぐらいかな。結構高いやつですよ。40万ぐらいするやつ。普通のマスターズチェアとは違う、ちょっとした、治療院に置いてあるベッド型のマッサージ機と一緒に。これもずいぶん前、20年ぐらい前に買ったから、未だにまだ動いてるから大したもんだな。長持ちだね。ちょっと首のところがいかれたから、でも腰のところと足のところは動いているから。

著者：下半身を衰えないことが大事と言ってたんですけど、下半身を衰えないようにするために何か工夫してるトレーニング方法とかはございますか。

Eさん：うーん、あの、本来ならば、なんだろう、スクワットかな、スクワットとかデッドリフトとか、まあ、やるもんだろうと思うんだけど、僕の場合、元々腰に持病があるから、あの、ダンベルやバーベルはいっぱい使うんだけど、唯一やらない種目はスクワットだわ。スクワットは絶対にバーベルでやらない。非常に腰が怖いからね。だから僕がやってる足は、多いのはマシンを使ったやつね。マシンで、座った状態から足をひらいたり、閉じたり、それから、ちょっと何つんだ、プレス、足のプレスかな、レックプレスというのか、足でぐって押すやつとか、それから膝のところ、座った状態で膝をグッと伸ばす、そういうマシントレーニングと自重トレーニングね。自重でのスクワット、ゆっくりスロースクワット気味な感じでやるやつとちょっと速めにやるやつと。それからブルガリアンスクワットゆうんかな。片足後ろに乗っけてやるスクワット。そういう、いわゆるわ負荷を使わないで、自分の自重だけの、スクワット、足のトレーニングかな。僕の場合はそういうのをやってる。まあ、せっかくジムに行ったからバーベルを使ったスクワットをやればいいじゃないかと思うんだけど、僕の場合は腰が不安だからそれはやらない。それとあの、ハイクリーンという種目ご存知かな。あれは、非常に有効なんだけどこれもね、腰に負担にあるからやらないんだ僕ね。前にインタビューしたHさんっているでしょ。H博嗣さんね。この人はあの、ウエイトリフティングをかなり専門的にやってる方なんだわね。まあ、インタビューの中でも出てきたかも分かんないんだけど、砲丸の方でも世界的な人なんだけど、前に世界大会で、ウエイトリフティングでも金メダルとってるんだよな。だから来年、京都、関西地方でワールドマスターズがあるね。それにはHさんはハンマー投げ、いわゆる陸上競技の種目と、それから四国の方で行われるウエイトリフティングね。こっこのウエイトリフティングはスナッチとジャークじゃなかったかな。この二種目で競う、昔からのやつね。最近のパワーリフティングなんかとはちょっと違うやつだわ。最近だとデッドリフトとかなんかやるでしょ。ああゆうやつとは違う、昔ながらのスナッチとジャークのウ

エイトリフティングのその、彼の場合は国体の選手だったし、だから、そういう面ではほんとにあの人は化け物ですよ。あの人のハイクリーンを Facebook なんかの動画で見ただけで、すごいなこれが 80 の人かと思うぐらい。僕も普通の人から見たら化け物なんだけど、もう、それと比べてもねあの人の化け物具合はね、このマスターズの投擲界ではね、ずば抜けとる。ほんとに、あんな投擲選手はいないわ。あのね、室伏の親父さんでもあそこまではいけない。たしかに、記録的なは室伏の親父さんの方がちょっと上なんだけども、あー、まず、競技に向かう姿勢から、競技そのものも、今やったやら室伏の親父さん勝てないと思うな。まあ、それほど、その人がすごいと、砲丸投げの記録もずっとすごいからね。あの人の記録があるからね、なかなか日本記録が出せないの僕はね。もうね、とんでもない記録ばっか残っているから。やっと今年 70 の部で、やっと日本記録出したけどね、一回。5 月に岐阜で試合があって、1 試合だけなんだ今年。あと軒並み中止になっちゃったから、続けて日本記録伸ばしたいなと思ったけどダメだったなあ。これ、砲丸投げね、砲丸投げで作ったんだけど、H さんの記録はそれまでの M60、55 ぐらいから残ってるんのかな。ずっと日本記録が残ってるんだよね。また、75 になると H さんの記録が残ってるんだ。75.80 でたぶん。特にハンマー投げの記録はずっと。室伏さんの M60 歳の室伏さんの記録が残ってる以外は大体上の方の記録はやは H さんの記録が日本記録で残ってるね。だから、まあ、彼ともよく電話かかってきて話をするんだけど、ほんとね僕の目標である人ですね。一つでも彼の記録を塗り替えたいと頑張ってるんだけどなかなか難しいね。まあ、こちらも怪我と病気をしなければ、70 と 80 でそのままずっと続けられるだろうと思うんだけどね、日本記録を。まあ、ハンマー投げは無理だな。彼には全く届かない。一度も届いたことはないし。砲丸投げだけ。重量投げも一時期ね、60 歳の時に、あれでアメリカの世界大会で投げた時は H さんの記録にわりと迫ったんだけどね。17m ちょいだったかな。それ以降はダメだな。やっぱりなかなか H さんの記録は、今現在 70 歳とか 80 歳の記録でも 18m とは 17m とかそういう記録だからね。ちなみに、普通の人投げると、普通の投擲選手ね。投げると大体 12、3m ぜん前後が大体トップレベルなんだわ。だから、17m とは 18m とかという記録は H さん以外お目にかからない。それほどね、突出した記録なの。例えばハンマー投げで言うならば 80m 級ね。で、我々は 60m 級なの。そのぐらいの差がある記録、H さんの記録っていうのは。。分かるでしょ感じが。ハンマーと重量投げについては、これからも彼には敵う人は出てこないんじゃないかな。まあ、M さんが元気に、復帰してやれば別だけど、まあ、彼はそんなことやらないだろうし。まあ、ほんとに全日本大会でトップレベルで頑張った人が、60 や 70 にやってやれば H さんに迫れるかわからんね。でも、実際マスターズで今我々と一緒に投げてる人たち、下のレベルと例えば 55 とか 60 とかね、ほとんどインターハイで優勝したとか、全日本で活躍した人とか、結構いるんですよ。そういう人が。そういう人たちでも年齢の壁にはなかなか勝てなくて、どんどん落ちていくゆうのが実状かな。なかなか、継続して 70 歳や 80 歳まで、競技そのものをやるのは誰でもできるけど、記録を維持して高いレ

ベルの記録を維持して続けるゆうのは、ほんとにねごく一部の人だけだね。だから投擲で言うならば代表格がHさんでしょ。それから全国で見れば僕もその1人に入る部類だね。60代から60歳以上でずっと拾っていても数人しかいないと思う。ほんとに高いレベルで継続して記録出し続けてる人はほんとに少ないと思う。私あの、静岡で、僕の二つぐらい先輩かな。ちょっと名前が出てこないんだけど、砲丸投げで50歳ぐらいの時にマスターズ記録を14mいくつだっけかな、出した人がいるんだけど、そのマスターズの記録でいえば今でも破られてないんだけど、とんでもないすごい記録なんだ。その14mというのは。話にならんもんね。だから、病気、怪我というのは、ほんとにマスターズをやっていく上では、大きな要素だね。やっぱり大きな病気と怪我をしないように続けられるかゆうのは、僕のそういう風にならんように気をつけて練習してるんだけどね。まあ、小さな怪我は、僕の腰みたいな小さな怪我はいいんだけど、ちょっと膝を痛めるとかそういうのはいいんだけど、競技にそのものにガクンと関わってくるようなそういう怪我はいこんど思うなやっぱ。だからそういうのは僕は練習で怪我をしないように気をつけてるよ。だから実際競技場で投げる時でも、そんなたくさん数こなさないもん。例えばハンマー投げの練習やる時には、最初メディシンボールをロープに繋いでそういうので軽く練習して、その後チェーンで作ったじぶんの自分のハンマーがあるんだね。芝をキズ付けない。車で雪道で使うチェーンがあるでしょ。あのチェーンをね、短く切ってそれをつなげて、ちょうどハンマー投げの重りの代わりに使うんだけど、これで、準備運動代わりに運動して、実際にハンマーを使ってやるのは10発ぐらいかな。投げるのは。ホーム練習とかそういうのはチェーンとかメディシンボールのやつで基礎練習を済ませて、実際に投げるのは10発投げればいいね。日によって3発ぐらいで終わる時もあるな。だから消して無理をしないように、現状を維持できればいいから。昔のその若い頃だったら記録を伸ばすことだけに気をつけているんだけど、記録は伸びないから僕たちは。例えば去年の記録44mであれば、43か42ぐらいで抑えれば十分。どういう風に考える。だから決して45m投げるというそんな練習はしない。だから、去年の記録よりもちょっと下回るぐらいで抑えれば全国大会で敵はいないと。だから、普通でやっていくとね、例えば44mでちょっとサボっていたら、40mまでいっちゃうんだわ。一度40mまで落ちてしまうと、これはもう挽回できないの。若い人たちにはこの辺理解できないとは思うんだけど、一年後また頑張れば43に行くと思うんだけど、いかないんだわ。老人は。一度記録を落としてしまうと、その記録がベースでまたそれから落ちていくという。だから、これがマスターズの選手たちによくある、あるある現象だね。一度何かの調子で勝負に負けたとするね、僕も今滋賀県にライバルがいるんだけど、砲丸投げでね。60歳と61歳ぐらいの時にこの人に負けたんだわね。けども、次の63歳ぐらいで一度勝ったんだわ。それからね負けないんだわずっと。で、こういう現象はね、マスターズの選手同士ではよくあるんだわね。一度記録がスッと落ちてしまうとそっからは戻れないんだわ。だから僕が落ちていくスピードをゆっくりとしたんだけど、彼の落ちていくスピードの方が早かったんだ。僅かに。そ

ういう微妙なことって分かるかな。で、それ以降はどんどんどんどん離れていく。ハンマー投げにもあったな。大阪の人に一度負けたことがあるんだけど、今でももえ 4.5m は離れてるんじゃないかな僕と。僕のいわゆるコツは落ちるすピードを極力落とすという。だってマスターズやって人たちはほとんどそうじゃないかな。記録ゆうのは毎年落ちていくのが当たり前だから、どこまで落とすかのせめぎ合いな、練習とモチベーションじゃないかな。まあ、たまにはあるよ。去年より記録が良くなるゆうね。でも、相対的に、クラスの5年間で考えていけば、まあ、順当に記録が落ちていくというのが常識。だから僕も、過去の記録をずっと賞状なんかを出してずっと見てるんだけど、やっぱり記録は順調に落ちてるもんね。でも、砲丸投げなんかで50歳の時よりも55歳の時の方が伸びてる時があるんだね。だから、そういうこともごく稀にある。だけどこれだけこの例だけだね。あとは順調に落ちてってるもんね。Hさんもそんなこと言ってなかった。

著者：おっしゃってましたね。やっぱり体の衰えとかをいかに小さくするのが大事なんだなと思いますね。

Eさん：ほんとにそうね。若い人たちはほんとに急激に伸びていくから、やっぱりそれマスターズとの大きな違いだね。練習は伸ばすためにあるんじゃないかと、落ちるのを少しでも抑えるためち練習するという、考え方の違いがね大きいね。まあ、哲学だね。マスターズの。あとはどんなことかな。

著者：あの一、先程月に2回ぐらい大会に参加していると仰ってたんですけど、年間でしたら、大体国内国外合わせてどれぐらいの大会に参加しているんですか。

Eさん：だから月に2回だから、4.5.6.7.8.9.10の7ヶ月だから14回前後という。僕の場合は海外はHさんと違ってそんなにいかないから、何年かに一回ぐらいしか。僕はアメリカに60ぐらいの時にアメリカに行って、アジア大会の台湾とインドネシアかな。アジア大会で2回と全部で3回ぐらいしか行ってないんだわ。まず、アジア大会は近ければ行くというスタンスなんだけど、最近アジア大会はあんまりないし、中国とかそんな変だところでやられたら行きたくてもいけないし、それから、世界はね、やっぱりアメリカに行った時に痛感したのは、欧米人はちょっと体的に敵わない。だから、やっぱり、行くからにはメダル圏内には入りたいなという欲望があるんだね。ま、せめて6位に入るとか、あわよくば3位以内に入りたいとか、それぐらいの目処を持って行きたいんだけど、僕のレベルではねまだそこまではね自信が持てない。だからアメリカで行った時はね、砲丸投げは、決勝に残ったんかな。砲丸投げと重量投げは決勝に残って、あとは予選敗退かな。ハンマーも円盤もダメだったかな。あの、Hさんはよく世界大会に行くんだけど、その人はメダルが狙えるんだわ。まあ、あいにくとれん時もあるんだけど、やっぱりそういうレベルの人だから世界大会にどんどんこの人はオーストラリアに行ったり、ヨーロッパに行ったりみえるんだわね。ちょっと我々とは次元が違う。残念ながら。75過ぎぐらいまで僕がやっていたら、そういう心境になれるか分かんない。たぶん、外国人はね、歳を取れば取るほど、落ちていくスピードが大きいか

ら。日本人は勤勉だからね。なかなか落ちていなかと思う。これは自分の勝手な思い込みかもしれないけど。だから、60歳の時に勝てなかった欧米人、70になってやったら絶対勝てると思う。変な自信だけども。だからまあ、75ぐらいになったら僕も世界に通用できるような記録が維持できてるんじゃないかなと自分に今期待してるんだけどね。そんな感じで今年は1試合、去年はゼロ。非常に残念だ。このあとの試合も、試合はあるけど、我々は愛知県は参加できないんじゃないかな。まあ、こんだだけコロナが酷くなってはね。その県の人以外は来てくれるなという風になっちゃうんだよね。なんかHさんほ栃木かどっかに行くようなことをこの9月10月に栃木に行くようなことを言ってたけどどうなるか分からんな。もう、僕らは好きなゴルフも、大体毎週ゴルフ行ってるんだけど、去年と今年辞めてるもんね。そりゃ遊びに行ったらコロナに感染したらアホみたいだもんね。

著者：分かりました。あの、大会のエントリー方法とかはご自身でやられてるんですか。

Eさん：うん。自分でネットで検索して、まず最初に年間のスケジュール表をダウンロードして、それからそれぞれの都道府県の近くの都道府県、あんまり遠くには行かないから、行けそうな大会はピックアップして、その都道府県のホームページをダウンロードして自分で申し込む。

著者：大会まではお車でのご移動ですか。

Eさん：ほとんど車だね。僕の場合は、Hさんは結構電車が多いんだけど、僕の場合は長野、富山、この辺りも車で行っちゃうね。神奈川あたりまでは車で行っちゃうね。よく小田原で試合があるんだけど。西の方だと、まあ、一回鳥取まで車で行ったことがあるんだけど、鳥取はやめた方がいい車は。車で行ったことおるけどね、あれは車で行くところじゃねえな。やっぱり大阪、和歌山、この辺りまでだな。それから、自分で選ぶ試合は大体そこらへんの圏内ね。神奈川、金沢、長野、富山、北陸全般、東海3県、で関西地方、大阪、和歌山ぐらいまで。あとはまあ全国大会になった場合はこれは選べないから、あのどこでも佐賀県でも行きますけど。その場合にはほとんど列車だ。近いところだったら車で行きますけど、なかなか近いところでは試合はないから。あとはあれじゃないかな、マスターズをやるきっかけなんかは質問事項になかった。

著者：そうですね。マスターズをやるきっかけとあと、投擲種目を選んだ理由を教えてください。

Eさん：マスターズをやり始めたのは、マスターズがあることを知ったのは、40代の後半ぐらいかな。先輩のね校長でね、マラソンをやっている人がいたんだわ。で、その校長が、マスターズという大会があって、自由に出れるぞと。お前も投擲やとったから一度やってみてはどうだかって。で、その人もマラソンで金メダルを取ったんだね。ちょうど、水分前だけど、九州で、今回関西方面であるマスターズゲームズね。その前にいっぺん日本でやってるんだわ。宮崎かどっかで。でその時にマラソンで金メダルを取って、そういう面白い大会があるからということで。スポーツレクリエーション大会は知

ってるかな。そのスポレク大会に、いわゆる参加できるということがあったんだわね。で、愛知県の代表で行くとお金が三分の一から半分ぐらい出たんだわ。僕の場合のその頃教員をやったから、教員も出張扱いで行けるんだわ。で、職場もどうぞどうぞ行ってきてくださいという感じで、それからスポレクに参加し出したのが始まりかな。スポレクだと面白いルールがあって、一度優勝してしまうと5年間は出れないんだわね。マスターズは5歳刻みでしょ。だから5歳刻みで、例えば50歳の時に優勝すると、55になるまではスポレクには出れない。これ優勝だったかな、1位から3位までだったかな、その辺はちょっとはつきり覚えてないんだけど。だからみんなの人に優勝してもらいたいというそういうなんか変なルールなんだよねあれ。だから僕はね49歳の時に一番最初に出たんだけど、49歳の時にして優勝して、次の50歳は関係なく、これは出れるんだね。クラスが違うから。だから50歳で出て55歳で出て60歳で出た時がそれが最後かな。それ以降スポレクは無くなったから、今からちょうど10年ぐらい前にスポレクの全国大会は無くなったという。まあ、予算の関係なのか、会場を受ける都道府県の関係なのか理由は分からないけど、だから、今は各地区で細々とスポーツレクリエーション大会、スポレクが、例えば大阪のスポレク大会とかはそういうのはあるよ。だけでも全国大会のスポレク大会は10年前に廃止になったんかな。まあ、そういう、スポレクが一つのきっかけかな。それからそうね、まだ50代の時は現役で先生やってたから、それこそ、スポレクの5年刻みの大会と、あの近くの愛知県の大会とか、本当に車でちょこっと行けるような近距離の大会ぐらいしか出てなかった。だからこの頃は年にほんとに数回の試合しが出てないと思う。だから本格的に出だしたのは60歳超えてから。だからまあ、先輩の校長には感謝してるわ。こんなとても面白い生きがいを与えてくれた。まあその人も今やってないけどね。それから投擲を選んだ理由は、実際自分が学生時代にやっていた種目だからかな。特に砲丸と円盤は、円盤は大したことないけど、砲丸はもう本格的にもうずっと学生の時からやってきたから、それを中心とした種目で、現在ハンマー投げと重量投げも、まあ、ハンマー投げはいわゆる大阪体大の昔の浪商学園の校舎も違うでしょ。茨城にあった時なんだ僕の時は。まだ卒業生がいない時だったから、僕の場合は4期生になるからちょうど一回生から四回生まで揃った時代なんだけど。そこで隣でなんかハンマーやってる先輩たちいたから、見よう見まねでちょっとやったぐらいで、実際にハンマーで大学の試合は出てないんじゃないかな。だから現在もハンマーは2回転でしか試合で投げないんだけどね。投げないというか投げれない。まあ、でも、2回転でやってもパワーがあるのかな。4回転の人にも勝つけどね。僕が60の時だと5キロなんだけど、60代は47mかな。65の時は44m。今年70、去年と今年70だけど試合出てないからダメだね。まあ、でも、4キロで45前後かな多分。まあでも70のじいさんが45近く投げればすごいでしょ。しかも2回転だよ。大体練習でやるけど大体一回転で40m越すもんね。だから僕の場合あんまり回転数関係ないんだわ。二回あればもう十分。三回やればね、回転が遅くなるからねかえって記録が悪くなる。今は元々の足のね、空ターンの練習してないから、重心移

動はね、出来てないんだわ。自分が思うにはね。だからね、それを学生時代にもっと練習しとけば、もっと簡単に3回転やれたと思うんだけど、なかなか今歳をとってから練習してはね、細かいところがダメなんだな。見よう見まねではダメなんだな。やっぱり若い頃に専門の先生にちゃんと教えてもらわないと、微妙なところができないんだわ。例えば砲丸投げてやったことある。砲丸だと僕はもう専門的にやってるんだけど、例えばグライドしてパワーポジションになった時に左の肩の開きをいかに小さくするかというところがポイントなんだわね。そういう重要なところが一つのコツなんだわ。そういうのは僕はハンマーの場合はよく分かんないんだわ。で、自分で動画を撮ってみてやるんだけど、なんか腰が高いんだよね。だから、腰を落とせばいいかとそういうことじゃないとは思うんだけど、膝を曲げた状態で、左の踵からくると回るんだけどそういうところのバランスが、腰を落とした状態でぐるぐると回れば三回目に入れるとは思うんだけど、やっぱり少しずつ高くなってしまいうんだ腰がね。そこら辺が基本の練習とかが分かってない僕の欠点かな。まあ、4キロ軽いから力で振り回せばいっちゃうんだ。まあ、そういう点では80歳は3キロだもんね。まあ、なんとかあるんじゃないかな。ハンマーの場合は。そんなにも記録は落ちないんじゃないかな。やっぱり、記録が一番落ちていくのは砲丸。これはね、ほんとにね、目に見えて落ちていく。例えば60歳で僕の場合13m40ぐらいがベストなんだよね。これが69歳になってくると、11m80かそこらへんになるんだ。だからそこら辺まで落ちるんだね、同じ5キロ使ってもね。で、70歳になると4キロになるでしょ。そうするとまた、復活するんだ13mまで。だから今回日本記録作ったのは12m91なんだけども、13m越せれんかったから悔しいんだけどね。なんとか試合があったら13m行く自信はあるんだけど。だから、例えば今13mぐらいだと79歳ぐらいだと11m50ぐらいだね目安としては。そのぐらいまでの下降線を辿っていけばずっと第一人者で居続けられる、継続してられると、そういう目安があるね。例えば僕が69になって砲丸投げててもまだ、優勝できるんだわ。65歳になった人たちと投げててもまだ勝てるんだわね。まあ、これはHさんもおなじことだと思うんだけど、いわゆるレベル的にちょこっと上なんだわね。人よりも。だから自分が落ちてっても若い人が来てもまだ勝てるという自信があるわ。まあそういうところがマスターズを続けている自分の原動力かな。まあ、確かに、健康のためにマスターズを続けるという意味合いもあるんだけど、やっぱりそれよりもこう、同じ年代の人たちに混じって、なおかつそこで圧倒的なパフォーマンスを見せれば、いいなという。それだけの力をなんとか維持したいなということご自分の願望であって、トレーニングの原動力かな。だから多分どこかで、大きな怪我をしたり、病気で記録がガタッと落ちてしまったら続けられるかどうかは分かんないな。自信ないな。だからずっと今の所はそういう大きな怪我とか病気はないから、まあ、Hさんの場合はあの人、前立がなんもやってるでしょ。ああいう大きな病気をやっても、また戻ってきてるからそういう面でもあの人ほんとにすごいと思うね。アキレス腱、競技場でアキレス腱、ハンマーで切ったことがあるもんね。見とったけど、台車に運ばれていくもんだ。何やってるかと思

ってね。台車でHさんが運ばれて、あれ何やったかみんなに聞いたら、アキレス腱切ったという話をみんな話しとったね。ハンマー投げでアキレス腱切ってどんな投げ方だってあんな力入るかいって。ハンマー投げやってアキレス腱きるか？そこまで足バンでやらんよね。だからまあ、あの人のハンマー投げはよく分からんほんとに。

著者：あの、Eさん、学生時代から砲丸投げされてたじゃないですか、えっと今と昔の投げで何が変わったと思いますか。

Eさん：まあ、今、学生の中では回転投げが主流じゃないの。だから回転投げが一番大きく変わったところだね。グライドの投げは今も昔もそんなに大差はない。で、僕はね、65歳ぐらいからかな、投げ方をねグライドからね、ステップバックという投げ方知ってるかな。ちょうど右足と左足の入り方がちがうやつ。普通バックステップだと右足で左を上げながらいくんだね。それが逆なんだわね、左をついて右を上げながらいくという、そういうステップバック投法という。僕もその当時知らなかったんだけどね、兵庫県に池田という、選手があるんだね。ちょうど今60歳ぐらいの人かな。その人がYouTubeの動画でそのステップバックの動画を投稿していたんだけど、実際にあのその人と試合をやるのがあって、最初に見た時は、あれなんかおかしいあのステップ、なんで左からいくんだという風にね最初はその程度にしか思ってなかったんだけどね。あとでYouTubeでゆっくりねスローなんかで見とったらこの投げ方がいいかも分からんと思うってね。で、今はそのステップバックを中心に、そのステップバック投法をいかに完成させるか、また、それをいかに普及させるかというところに重点を置いてる。まあ、あの、実際に僕と一緒に練習する人にはステップバックを教えるんだけど、これは年寄りには多分一番向いてる投げ方だと思う。中学生ぐらいかないわゆる砲丸投げを始めたばかりの子にはバックステップを最初に教えるよりもこのステップバックを教えるからバックステップへ入っていった方がいいかも分からない。そういう導入段階で使えるような投げ方だと思う。で、このステップバックの1番の特徴は、バックステップとの大きな違いはね、まずスピード感がバックステップよりはない。バックステップほどスピードがつかない。だから初心者や老人に向いている。それと、僕が一番重視してるのは、このステップバックというのは左肩が残る投げ方なんだわ。だから、砲丸投げの指導する時に初心者にいつつもいうんだけど、左肩が下がって、左肩が開いて、左が下に傾いて手投げになるというのが一番陥りやすいんでね。結局パワーポジションからしっかり溜めて、そのまま斜めに突き上げれるというのが理想なんだけど、それがなかなかできなくなるんだわ。バックステップだと、初心者たちは。どうしても直ぐに体重が左の方に移っちゃって、肩が開いて、低い弾道でしか投げれない。で、年を取ると同じように初心者と、同じような現象が下半身の衰えから、どうしてもパワーポジションで右足の溜めができなくなるから体重が左にいつちゃうんだわ。そうすると左肩が開いて、いわゆる手投げの状態の投げ方になっちゃう。だから年寄りはどうもバックステップやってもたぶん、立ち投げとステップやった記録はたぶん変わらないと思う。で、それよりも、ステップバックで十分に最初腰を落としてやった方がいいと思

うね。だから今それでずっとやって、今回日本記録を作ったんだけど、これからもステップバック投法をもうこれ一本で極めていこうと思ってる。だからバックステップ投法は60の前半ぐらいからもう使わない。結局バックステップやっても脚力がもう若い時と違うからさっきも言ったように、だんだん腰高になって体が左に行っちゃうから、手投げ状態になって記録伸びないんだよ。どんなに練習しても。この前も電話でHさんに、あの人も80の日本記録もあと2、30センチかな。で、いわゆる素人のやるちょんちょん投げだわね。まあ、あの人は昔はちゃんとバックステップやってたんだけど、ここ10年ぐらいはバックステップやってないから、普通に素人がやるような継ぎ投げ言うんかな、足をちょんちょんとやるやつあるでしょ。で、僕がそのステップバックのことを、僕がステップバックで投げてることを知ってるから、その話をしたんだわ。絶対年寄りにはいいから是非やってくださいってそしたら日本記録出ますからって言うんですけどね。採用してくれるかは分かんないけど。ほんとにあの人ぐらいの力があつたらステップバックだったらすぐにまた12mぐらいで日本記録作っちゃうんじゃないかなと思うんだけどな。なかなか、あの、初心者には受け入れられやすいんだけど、ずっとバックステップやってきた人たちにはね、いまいちウケが悪いね。僕というこういう見本があるんだからやればいいにと思うんだけどね。なんか抵抗があるのかな。一度研究してみてください。ステップバックを。それで実際に投げてみて、バックステップとステップバックの違いを研究するといいと思う。実際に現場に出て子供たちに指導する時が出てくるかも分かんないけど、そんな時には一つの参考になるんじゃないかな。現場で色々指導する時に一番大事なものはどれだけ引き出しを持ってるかだわ。だから、いわゆる、マット運動とかそういうのともそうだよ。陸上だけに限らず、体育の先生をやるでしょ。体育を指導する時に、一つの種目を教える時に、例えばマット運動を教える時に、前転、前回りね。前回りを習得させるためにどれだけの引き出しを持っているか。こういうのは現場の教員の差としては大きい。だから跳び箱運動をする時に、閉脚跳びをする時に、さあこういう運動だよやりなさいてやると、1人や2人怪我人が出るんだわ。で、じゃあこの閉脚跳びを練習して習得させるためにはどういう練習をさせていったらいいのか。どれだけその指導者が引き出しを持っているのか。そういう引き出しの多さというのが、その教員のね力量に繋がってくるから。いろんな方法があるんだよ。それをね、現場でね順番に子供たちに教えていくと、見違えるほど他のクラスとの差ができるよ。こういうのは僕がずっと体育教師やってきて実際に思ったこと。だから僕なんかは陸上の指導者もやってるんだけど、やっぱりね、自分の引き出しが多い種目はね、選手が伸びる。例えばハードルなんかだとかなり引き出し持ってるから、ハードルなんかだと全国大会レベルの選手を作れるんだね。で、棒高跳びも持ってるから、自分でも飛べるから、見本見せれるんだわね。けどね、長距離が全くダメなんだわ。だからね長距離の選手は1人も育てたことはない。だから僕が全国レベルに近い選手を育てたのは、ハードルとか棒高とか砲丸とか、走り幅とかそんなもんかな。ハードルはそうだな。結局技術を用いる種目ね。専門的な技術を用いる種目だと、他の指導者と

対抗できる。優位に立てれる。陸上って身体能力がほぼ占めるわね。足が速い子がきて、その子を教えても百メートルなんかはあっとゆうまに勝っちゃうわね。だからその種目で勝負をしてもよほどよい素質の子が来ない限り短距離では勝てないね。だから僕の場合は教える技術があるから、速い子が入ってきたら、もう即ハードルにもってく。そうするとハードルの場合はもう技術の要素がいっぱいだから、もう必ず勝てる。体操選手のようなびよんびよんびよん跳ねるような選手が来たら直ぐ棒高へもって行く。そういうね、いろんな引き出しを多く持つとそれだけ体育の教師としての実力が上がるね。だからこのステップバックも一度ね、投擲の中の一つとして取り入れるといい。

著者：ありがとうございます。勉強してみます。

Eさん：そんなもんでいいかな。

著者：最後になんですけど、Eさんにとってマスターズ競技とはなんなんですか。

Eさん：なんなんですかね。まあ、この年になってくると、生活の全てだね。人生の全てだね。だからマスターズ陸上で試合が出来るというのが、自分の生活の中の一番になってるね。そのためにジムに行ったり練習したり、色々YouTubeで見たりとか、ということかな。現在趣味というものは他にもゴルフとか色々他にもあるんだけど、マスターズ陸上を趣味で片付けるほどマスターズ陸上は軽くないんだな。重いんだもってね。僕、退職一年前にしたんだね。59歳で。これ早くマスターズ陸上をやりたかったから。まあ、ちょうどその頃教頭をやったからまあ、教頭ってストレスが溜まるんだよ。だからまあ、こんな仕事いつまでもやっとなと思っただけで、一年早期退職してね。で、競技やっとなればストレスないもんね。精神的には非常に充実するし、体も充実するし、まあ言うことないね。これはちょっと僕個人だけね、他の人には当てはまらないと思う。だから、地域に関することもあったでしょ。僕、町内会とかいろんなもののお誘いをね、例えば区長さんになってくれとかね、民政をやってくれとか色々あるんだけど全部お断りして、競技に差し支えるから、土日差し支えるから。それぐらい自分の人生の中でというかマスターズ陸上というのはこれは大きなものかな。趣味の範囲を超えてということ。Hさんと一緒だよ。あの人もほとんど全生活をマスターズにかけてると思うよ。あと、外山さんとかやった。外山さんとかの場合には結構こういう頼まれて事とか好きだから色々役はやって見えるみたい。僕の場合そういうのは嫌いだからね。これは好き嫌いの問題もあるしね。

著者：あと、やっぱりマスターズやってる人で先生は多いですか。

Eさん：割合としては多いと思う。結局陸上そのものに関わる機会が多いでしょ。例えば審判をずっとやっていたりとか、陸上部の顧問をしたりとか、特に審判歴が教員の場合は長いがね。僕は審判は嫌いだから一切やってないけど、だから、結構マスターズの中で一級とか二級とかあるんかね。でかなり上の方のものを持って人もおるよ。だから、教員というのは練習する場所もそうだし、例えば現役の場合は自分の学校でやれる練習。僕なんかは最後の方は小学校だったけど、もう、子供が帰って暗くなってから

校庭で重量投げ投げとったからね。ハンマーを投げるにはちょっとグラウンド狭すぎるからハンマーは投げなかったけどね。そういう環境的なものも大きいし、競技場との付き合いとかそういうのもあるだろうし、教員はどちらかというとマスターズにずっと入っていきますよな。なかなか一般の会社だと、土日がずっと休みというのがないだろうし、なかなか会社員でありながら練習を続けるのは結構えらいんだよな。まあ、僕が行っている競技場に来る人は先生はおらんよ。だから、一概には言えないけど、確かに割合的には2割か3割ぐらいあるのかな先生は。でもその程度だね。半分まではいないと思うけどね。2、3割だと思うんだよ。そんなもんでいいですか。

著者：はい、ありがとうございます。私からは以上になりますが、Eさんから何かございますか。

Eさん：ないです。終わりなら終わりますよ。

逐語録6 対象者F

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：まず初めに1日の生活のリズムについて教えていただきたくて、大体何時に朝起きて、ご飯は何時に。

Fさん：6時半から7時ぐらいの間に起きますけども、大体ね。ちょっとゴルフがある時はもうちょっと早く、5時ぐらいに起きる時はありますけども、大体6時半から7時ぐらいです。

著者：朝ご飯は何時ごろ食べられますか

Fさん：えーとそのあと30分後ぐらい、7時半ごろぐらいです。

著者：大体午前中はどんなことされてますか

Fさん：えーとね、まあ、3日に1回ぐらいの練習ぐらいしかやらないので、あとはちょっと、えー、パソコンでちょっとメールを返信したり、あるいはちょっとネットを見たり、あるいはテレビを見たり、あるいはは散歩をしたりとそのグラの程度ですよ。その日は。日常はね。練習する日はまた別なんですけどね。あの、週に一回はジムに行って1時間半から2時間ぐらい筋力トレーニングをします。それから練習する日は、一日おきか二日にいっぺんぐらいなんですけど、近くにあの、大きな川がありますので、その川の河川敷で1時間半ぐらいトレーニングをしますけども、ええ。

著者：午後とかは何をされていますか。

Fさん：午後も、あのーそんな程度ですけどね。まあ、テレビを見たりとかそういうことが多いですけどね。ええ今はちょっといろんな仕事とかが年をとってなくなってきたので、以前はちょっと神社の仕事とかお寺の仕事とかね町内会の仕事とかやっと思ったんでね。その時はテレビをちょっと見る時間もないぐらいでしたけど、今ここ2年ぐらいはちょっとゆとりを持っておりますけどね。

著者：中学校で部活動指導をされているんですか。

Fさん：ええ。週に2回ぐらいね。ちょっとあの、私が勤めとった中学校ですけど、歩いて8分ぐらいのところにある中学校なんですけど、その砲丸投げや円盤投げやシャベリックやってる選手がいるので、その選手を指導しながら週1回、2回の時もありますけど、指導して1時間から2時間ぐらいね。とゆうことなんですけども。

著者：なるほど、分かりました。夜は何時ごろ寝られますか。

Fさん：夜はね、11時から12時ぐらいの間ですね。

著者：結構遅めなんですね。

Fさん：そうですね。まあ、あの、夜人間なので。あの、あんまり早く寝たくないという。

著者：なんかやりたいこととかあるんですか。

Fさん：あんまりやりたいことはないですけどね。まあぼーっとテレビを見ておること

の方がおいですけどね。ダラダラした生活なんですけどね。ちょっと生活を変えてかなきゃいかんと思うんですけど。

著者：なんかあの、畑仕事とかもされてるんですか。

Fさん：えーとね、あるんですけどね、たくさん。ただ、今は娘の婿さんがやってくれたりしてくれますんで。私はほとんど、皆無と言っていいぐらい、ここ10年ぐらいはやっていません。なの、手伝ってっていう時は手伝いますけどね。

著者：分かりました。ありがとうございます。次の質問に移りますね。スポーツ競技歴について教えていただきたいくて、小学校の時から現在までどんなスポーツをやってきたかってゆうのを覚えてる範囲でいいので、教えてもらっていいですか。

Fさん：えーとね、ちょっとそこに書かせてもらったこととお話ししますけども、小学校の時ね、たまたまクラスで足速だったので、代表でクラスで選ばれて、学年で1番から4番からが市の大会に出場するよということで、で、リレーに小学校の時は、短距離をねしたのが陸上をした始まりなんです。小学校ではね。中学校では一年目にちょっと、剣道やとったってこともありまして、剣道是非やらせたいということで剣道部に入ったんですけど、背が小さかったんですね。その当時は。んでまあ、面を叩かれると後頭部を叩かれることが多くて、それから胴殴られたり、コテの時は肌が出てるところを叩かれたりして赤あざができたりして、剣道ややれないということで、小学校の時にリレーで足が速かったということもあって、2年生から陸上部に入って、走り幅跳びを中心に2年生3年生はやってまして。そのあとですけど、高等学校入って、まあ、陸上部から誘いもあってということもあって、えーと3年間100m200mの短距離をしてました。まあ、県大会止まりでしたけど。一番いい時で。中学校の時は一番良かった時でオール三河、西三河と東三河で二つが合わさった大会があったので、そこで3位に入ったのが一番いい結果だったのかな。5m30ぐらいとんで。ええ。てゆうことで中学校はそんな程度で、高等学校で短距離が一番いい時で100mは11秒6、それから200mは23秒8から24秒ぐらいだったと思いますけどね。で、県大会出ても予選落ちだったんですけど。ええ。

著者：高校卒業後は。

Fさん：高校卒業して、大学入って、短距離の選手が多かったということもありまして、ちょっとまあ体も大きくなってきたので投擲の選手少なかったんで、まあ、砲丸投げとやり投げと円盤投げと、まあ特に中心は槍投げと砲丸投げでしたけども、ええ。槍投げが中心で、砲丸投げは二つ目ぐらいの練習量でしたけどね。まあ、ちょっと大学時代の記録はあんまり覚えてないですけど、59mいくつだったことは覚えてますけど。まあ、愛知県の中でどうかね、2番か3番ぐらいでいつも。中京大学という大学があったんてがあったんで、その大学にはいつも勝てなかったんですけど、それでも大学四年生の時に西日本インカレというのがありまして、そこでちょっといい結果が出たのが、まあ、3位か4位ぐらいだったと思いますけど、記録は覚えてないですけど、6位以内に入ったので一番いい結果だと覚えております。

著者：大学卒業後はどのような感じですか。

Fさん：大学卒業してから、まあ、およそ、10年間ぐらいは競技をやっていました。で、たまたま卒業したその年度と、一年おいた次の年度の国体の選手に選ばれたということもあって、その当時、国体選手は県の中で26名てゆうのがありまして、監督も含めてね。で、小中学校教員の部というのが、砲丸投げでありましたので、種目として。で、卒業したそよ年に、埼玉で、一年置いた長崎とゆうことで2回、小中学校教員の部の砲丸投げに出て、まあ、良かったのが、一回目は予選落ちで、もちろん、あんまりいい結果じゃなかったけど。2回目は9番目の記録で、あと一人でトップエイトに残れるところまで行きましたけど、まあ、2回とも予選落ちだったですけどね。ええ。

著者：教員をされながら競技を続けていたんですか。

Fさん：そうです。教員をしながら、部活を見ながら、で、終わると6時過ぎぐらになりますので、6時から自分の練習をちょっと1時間ぐらい、職員室の灯を借りながら1時間から1時間半ぐらい練習して、また職員室へ戻って仕事をしてから家へ帰ると、というような生活を毎日しておりました。

著者：なるほど。分かりました。マスターズ競技は何時ごろ始められましたか。

Fさん：マスターズはね、始めたのは、えーっと59で練習を始めて、で、まあ、定年が60なので、だから60から始めたいと思っていたので、59から始めて60から初めの大会に出ました。全部、とりあえず記録は、初めから、60歳から取ってまして。で、あの一、砲丸投げと槍投げを中心にえーっと、何年ぐらいかな、1.2.3.4.5.6、6年ぐらいは、槍投げ砲丸投げ中心で、7年目からちょっとハンマーを始めて、円盤とか、それから重量投げという種目もあるんです。で、重量投げも始めて、いわゆる、投擲5種目を7年目から始めました。で、まあ、機会があれば、元短距離やっと思ったので、60mという競技があるのでね、マスターズでは、60mの競技にも機会があれば参加して、とゆうことなんですけどね。

著者：投擲と短距離両方やられてたんですね。

Fさん：そうそうそうそう。まあ、走ることは嫌いではないのでね。ええ。

著者：あの一、大学卒業後は10年間は競技を続けられて、また59歳でマスターズを始めたんですね。

Fさん：そうそうそうそう。59歳から60歳からマスターズを始めてね。まあ5歳刻みですからマスターズは。だから59でちょっと練習始めて、60歳から64歳という一つの区切りがあるので、で、60歳から始めたということなんですけどね。で、1番最初に出たのが三重県の三重マスターズ選手権大会に初めて出て、ええ。で、砲丸投げが3番で、槍投げが2番だったんですけどね。

著者：初めての試合はどうでしたか。

Fさん：初めての試合は興奮しましたよ。初めて競技に出るということでまあ、どんな人たちが出てくるのかなということも興味がありましたし、それから自分が練習やってきた成果がどのぐらい出るかということもね、そこんところで興味があったし、まあ、そ

れまでは市民大会というのが地元ではありましたので、砲丸投げと走り幅跳びは毎年出てましてね。まあ、ちょっと仕事が忙しくなって、10年やって60歳までの間はいろんな仕事の関係で、なかなか練習する時間もなかったのでもってませんけどね。で、マスターズに出会ったのは、まあ先ほど出会ったのは、Y先生ね、Yさんの声かけによって私もマスターズ始めたということなんですけどね、ええ。Yさんの存在はまあ、私が国体出てた時にYさんも成年の部というのがあって、その成年の部で出てたのでね、そこで出会って初めて山田Yという方がいることを知って、その後まあ、いろんな審判やなんかやっていく中で、マスターズがあるので、マスターズやってみないかということでマスターズやったのがきっかけですけどね。

著者：あの、投擲競技を選んだ理由はありますか。

Fさん：投擲競技を選んだ理由としては大学で投擲をやったからからってというのがありますけどね。まあ、投擲以外、まあ長距離とかは全然ダメなので。で、あの一、走り幅跳びもたとえば、100mもやったことはあるんですけど、まあ、とてもじゃないけど、ちょっとね、太刀打ちできない、まあ、60mだったら太刀打ちできるというそういう状態だったので、そこまでやったんですけど、うん、投擲を選んだのは大学からずっとやってきたという一つの結果ですけどね。

著者：ハンマー投げとかはマスターズで初めてやったんですよね。

Fさん：ハンマー投げやったのは私が66歳ですかね。ええ、今からちょうど10年前に初めてハンマー投げをちょっとやりました。まあ、大学の時は試合には出てないですけど、練習はちょっとやったことあるんですけどね、それだけまあ、本格的にやってないもんだから、もう、一回転で投げるぐらいは大学でやってたけど、今はちょっとまだまだ未熟ですから2回転、3回転できたらいいんですけど、2回転ぐらいしかやれないですね。ええ。高橋さんにちょっと教えてもらいたいですけど。だから1番初めてに出た大会でハンマー投げは記録は30m29でした。この時は66歳ですので、5キロのハンマー投げですね。5キロをうん。今は4キロですけど、70歳からはね。

著者：5キロと4キロでは全然違いますか。

Fさん：だいぶ違いますね。あの、槍投げのほうが600から500になったんですけど、やっぱり600の方が投げやすいですね。取手が持つグリップが太いということが一つありますね、握りやすいということ。500gは細いもんだから握りにくい。だから、軽いから飛ぶというもんじゃないですね。

著者：なるほど。分かりました。ありがとうございました。それではあの、普段の練習について詳しく教えてもらってもいいですか。

Fさん：ええーと、練習の時はまず、どうですかね、1000mぐらいちょっと歩いて、えー、それから、えー、ジョギングを500mぐらい。で、ながし2分の1ぐらいの速さで、100mを3本。それから、50mぐらいをダッシュを3本から5本。それをやって、あと砲丸投げと槍投げとハンマー投げをまあ、2種目ずつ。たとえば、投げるのは今日ほ砲丸投げとハンマー投げにしよう。次はハンマー投げの槍投げ、次は円盤投げ

と砲丸投げというふうには二種目ずつをペアで、1日3種目をやっていくのはちょっとえらいので、一種目か二種目か、二種目の場合はそういうような形でやっていっているんですけど、今も。

著者：一日何本ぐらい投げたりするんですか。

Fさん：えーとね、砲丸投げだと30本ぐらい。槍投げでいくと20本ぐらい。ハンマー投げでいくと20本ぐらいですかね。うん。まあ、まんまり疲れてくるとバランスが悪くなって飛んでいかないということがわかるもんですから、うん、だから、まあそのぐらいの程度で終えてますけどね。調子がいいとあと5投投げようかということになるんですけど。なかなか投げる場所がないもんだから、特にあの、ハンマー投げはね。私はね、Yさんと知り合ってからハンマー投げを始めてからは中京大学で2週間にいっぺんぐらい行ってやっと思ったんですけど、中京大学の先生が勝手にやっっては困るということで、元々審判やってた先生はいつも来ていいよということだったんですけど、だけでも、今やってる監督の人は勝手に入ってきては困ると、人の敷地に。とういうことで、とりあえず今3ヶ月から4ヶ月ぐらいは中京大学には行ってませんけどね。だけど、まあ、近くの河川敷で昼間で、夏の暑い時ですと散歩の人は一人もいませんので、サッカーもやってませんし、だから、そこんところで、歩道から、遊歩道があるもんですから河川敷に。その遊歩道からサッカー場に投げるとかね。そういう形で練習やってますけどね。

著者：なるほど、河川敷での練習は、投げる以外に他に技術練習とかはしてるんですか。

Fさん：えーと、技術練習はあの一、ゴムを持ってって引っ張ったりとか、それから、えーと、どうですかね一、あの一、4キロのボールを回したりとか、あるいは坂を、河川敷に降りる坂が50mやら30mぐらいの坂があるので、そこでダッシュをやったりとか。特に、技術的なことについてはそれほどやってないですけどね。ゴムをちょっと引っ張ったりして、ちょっとおかしいなてゆう時にそんなことをしてちょっと確認をしてやっていたりするんですけど。自分の姿を自分で見ることはなかなかできないので、人にスマホで写真を撮って、動画を撮ってもらうことはそういうできないこともないんですけど、一人で練習をやっているのだからそういうことは不可能ですね。

著者：なるほど。あの一、ジムでの筋力トレーニングは具体的にどのようなことをされてるんですか。

Fさん：えーとね、大体いつも決まっているんですけど、えーと器具の名前分からんですけど、あの一、えーと、脚力を鍛える、脚をおす、いわゆる固定した器具しかそこはないもんですから、ええ、いわゆるバーベルを持ってあげるとかそういうことの施設じゃないもんですから。市の施設なもんですからね。だから、脚力、脚を鍛える、重りを調節しながら150キロぐらいのところに刺して、脚で押す。それから腕で持ち上げる、胸の前で押す、大胸筋を鍛えるね。そういうような一つの器具で鍛えるとか、それからダンベルがありますからダンベルを持って砲丸投げの投げる格好をするとか、というよ

うな形を。最後は筋肉を温めるというか、戻すために、ちょっとランニングマシーンで3キロぐらい走ったりとか、あるいは自転車のような道具で3キロ走るとか、そういうゆうなことで最後まとめて終わるようにしてますけどね。

著者：なるほど。上半身と下半身満遍なく鍛えてる感じですか。

Fさん：そうですね。大体、あの、満遍なくということでやっております。

著者：分かりました。ありがとうございます。その次にマスターズ大会の出場について聞きたいんですけど、現在はコロナウイルスで大会とか減ってしまってると思うんですけど。

Fさん：そうそう、今年はね。去年は記録会にいっぺん、県の愛知県の記録会があったので、マスターズのそれに一回出たきりで、それは投擲やってないので、あの、五段跳び跳びと60m走に出てんですけどね。60mはちょっと愛知県の中では年齢的に私が1番ですけど。それか、五段跳びという競技あるんですよ。五段跳びも一応、愛知県記録を持ってるんですけどね。まあ、参加者がほとんどいないので、3人か4人ぐらいなので、で、みんなお爺さんばかりでしょ。私もおんなじだけど。だから、まあ、あの、結局、跳躍力っていうのは歳をとってくるとあんまり、バネの力もなくなるし、ということで、とりあえずは二種目に去年一回だけ参加をして、で、今年は京都と岐阜に行って、たまたま大会が開かれたので、そこでは砲丸投げと槍投げと、まあ、あの、岐阜はハンマー投げなかったの、60m出たんですけど、五段飛びとね、ということですけどね。

著者：コロナウイルスの前は年に何回ぐらい大会に出場されてましたか。

Fさん：えーとね、多い時だとね、多い時だと、あの、年に、えーそうですね、1番多い時だと13回ぐらい出たことがありますね、年間ね。とりあえずは10回を目標におったもんですから、試合を、10回は出たいなと思って。で、アジア大会があったり、世界大会があったりするもんですから。台湾には前ねちょっと行っておったもんですから。去年もちょっとなしになってしまったし、で、今年もちょっと一応大会は開かれるんですけど飛行機飛ばんかったりとか、あるいはコロナの関係でちょっと、14日間滞在しないと困るとか、そういうことになってくるとなかなかね、行くのも大変ですからね。ちょっと海外には今年と去年は行ってないですけど、一昨年はアジア大会がマレーシアであったので、で、そこで行って、三種目、砲丸投げと槍投げとハンマー投げに出たけども、で、一応三種目優勝はしましたけどね。70の部でね、74歳でしたけどね、その時はね。

著者：74歳で70の部で優勝したんですね。

ええ。たまたまね。強い人おらんかったってことですね。参加者は15名ほどいましたけどね、どの種目もね。たまたまちょっと飛行機で荷物が届かんトラブルがありました、だから履いてった普通の運動靴でやりましたけどね。まあ、2日目にやっとな荷物がとどきまして、小牧から行った人全部なんですけど。砲丸投げだけは。やり投げはスパイクないとダメなんですけど、やり投げは2日目でなんとか荷物が届いたのでやれて

んですけどね。ということがありましたけど、結果的にはそういうことでまあよかったということで。まあ、世界大会もあるんですけど、世界大会は2つ、いわゆる陸上の普通の世界大会みたいなのがありますよね。それとオリンピックがありますよね。マスターズも世界選手権大会が毎年あって、世界マスターズゲームというのがあるんですよ。世界マスターズゲームは今年京都で行われる予定だったんだけど、ちょっとコロナの影響で延期をして、来年の5月になっとんですけど、それが世界マスターズゲームというのが、今回関西で行われるということで、陸上競技は西京極でしますけどね。それは二種目しか出れんもんですから、エントリーが。でまあ、二種目エントリーはしてあるんですけど、やり投げはちょっと経ったらすぐ満ぱんになってしまったもんですから、砲丸投げとハンマー投げに出るんですけど。と言うことで。

著者：あの一、その大会へのエントリーの方法は自分でやっているんですか。

そうです。大会のエントリーは、今回の世界マスターズゲームのエントリーはネットでしかできませんので、で、パソコンでネットを開いて、それで顔写真を添付して、で、あの一、え一、エントリーしておりますけどね。他の競技やなんかやと旅行会社がやってくれたりしますので、旅行会社を通してやったこともあるんですけども。だけど、大体は個人が一応登録するのが基本なので、ネットで登録するということになると、年寄りにはパソコンやれない人多いでしょう。だからまあ、業者に頼んでやってもらうって人が多いでしょうね。で、あの一、全日本の大会も、今年もなしになっちゃたんですけど、去年もなしになっちゃったんですけど、一昨年群馬の大会だったんですけど、群馬の大会の時に初めてネットで申し込むという形になったんですよ。ほれで、まあ、色々ブーイングおきて、で、結局、ネットはパソコン持ってない人もいるもんですからね。それで、人に頼んでやってもらったりとか、というような形でね、一応やられなんですけどね。

著者：なるほど。あの一大会までは何で移動されてるんですか。

大会は何でって、まあ、飛行機が主ですけどね。国外は飛行機、国内の場合は近ければ車でいきますけど、まあ、新幹線を利用したり電車と向こうについてはバスで、ホテルを予約してね、てゆうことなんですけどね。一人で行かれてるんですか。え一と仲間がおるのでね、まあ、仲間がおりますのでね。4、5人。愛知県から出る人がおりますので、新幹線のホームに何時に集まって、この電車に乗るでいきむしようと打ち合わせをしていきますから。まあ、一人で行くことのほうが少ないですね。あの一、全日本の大会についてはね。地区の大会も仲間と一緒にいきますからね。まあ、一人で行くって言うことは今まではなかったですけどね。

著者：現在はコロナとかがなかったら好きな大会に。

そうですそうです。まあね、いくつかね申し込んだんですよ。で、必ず、今、コロナの関係で中止になることがありますので、返金のしませんが、それでもよろしければ申し込んでくださいというところが多いですよ。結果的には3大会ほど申し込んだけど、中止になりましたっていうことで。あと一応参加賞とプログラムが準備されてい

て、参加賞とプログラムをお送りしますと。で、ちょっと、ここらのあれでは QUO カード。二千円ぶんの QUO カード送ってくれたりとか、何にもなしのところもあるし、それから返金のしますというところもありますので、そういうところは返金してくれますけど。とりあえず、今年は2回出ただけなんですけども、3回は申し込んだけど、中止ということではありませんという返事が来ました。もう一つあと今年は富山が今から大会があるので、コロナの関係で中止になることもありますから、一応4日まで待って申し込んでくださいということもあるもので、だから、まあ、そろそろ、だけど今コロナが落ち着いてないので、中止になることもあるかなと思ってのんですけどね。まあ、中止なると言っても、県内はやるとか、県に接してる人はいいですよとかいうところもあるんですよ。だから、愛知県の場合は全部中止になってしまったんですけど、県内の人も出場できませんってなってしまうんですけど。あの、北陸の県ではね、周りの周辺の県の方はいいですよという形でね、参加を認めるところもあるですから。申し込みをしましたが、参加をしてない都道府県が数件あったということで、大変残念ですけどね。年齢的にはね、76ねもんですから、本当は75で1番やりたかったんですけど、75の年はほとんどというか1試合もないっていうね。県で行われた記録会だけがあったので、投てき競技はなかったので出れなかったんですけど。だからまあ、今年は去年よりはちょっとまあ出れたので良かったのかなとは思ってるんですけど。ほんと目標がなくなるとなかなか練習がね、本当はやらなきゃいかんのだけど、どっちかっていうとちょっと後退気味というかね。だから、出来るだけやらないかなと思いつつながら、奮い立たせてはおるところですけどね。

著者：そうですね。分かりました。ありがとうございました。あの一、マスターズ競技の大会とかに参加していろんな県の方々やいろんな競技をしてる方と出会うと思うんですけど、マスターズ競技をやってる人はどんな人が多いように感じますか。

まあ、一つはね、きちんと目標もってくる人が多いですね。目標持ちながら、記録に挑戦してる人と、それから順位にこだわっている人と、それから健康にこだわっている人と、だから大きく3つが中心かなと思うんですけど。あと、まあ、あの人が出るから、あの人と出会えるからという人も中にはねいると思いますよ。だからまあ、Yさんはあの一、記録にこだわっているんですよ。準備よりも記録。記録が良ければもちろんね。順位もいいということなんですけど。日本記録を持つてる人なもんでね。だからまあ、私はそうではなくて、参加できればいいということが中心だから。健康づくりをしながら、目標を持ちながらその大会に向かって練習することによって、自分ができることはなにか、大会が決まれば自分がやらなければいけないことがこれとこれだなと思うとまあ、結果的には記録がよければいい、順位が良ければいいってことなんだけれども、まあ、あの、健康であれば、練習もできるし、大会にも参加できるということところが、私は健康づくりが一つの目標なんですけどね。いつまでやれるかとなると、健康でないといつでもやれないですから、だから、健康維持をしながら、無理をしては、怪我をしてはダメですか、だから怪我をしないように自分の体を長く保っていけるかという

ところに意味があると思うんですけどね。そのために、食事もあるし、妻がちょっとサプリメントの仕事をやっておるので、そのサプリメントも健康食品の食事として取り入れながら、日々、努力をしているところですけど。

著者：Fさん、今まで既往歴がないって、アンケートに書いてるんですけど。

ええ、病院に行ったことがないんです。たまたまね、今年の4月の終わりに、下痢を起こしてね。トイレから出た時にちょっとつまづいて転んで、一瞬意識がなかったのか知らないですけど、妻が救急車呼んでくれたので、で、救急車来た時にはしっかりした状況だったんですけど、救急車で運ばれて病院へ行って、個室しかなかったんで、個室において、まあ、一日二日で出れるかなと思っていたら、1週間おらな困るということで、で、コロナの検査も、コロナも陰性だったし、で、ちょっと退屈だったので、部屋の中でトレーニングをしながらやってましたけどね。まあ、だからそれが初めてですけどね。それ以外には病院行ったということはないですね。

著者：何か健康でいるために気をつけていることや意識してることはあるんですか。

まあ、1番あの一、気をつけておることは、怪我をしないということが1番ね。まあ、怪我をして動けなくなっちゃうと体力が無くなっちゃうということで、怪我をしないよというので。それからまあ、人間ドックは毎年受けるようにしていて、もしも、体が悪いところが有ればチェックをして診てもらおうとかね。そういうことはやっていきますけどね。だから、入院というところまでは行ってないんですけどね。まあ、なんとしても健康が1番ですから、歳をとってからは日々の生活で、たとえば寝たきりにならないように、あるいは正座ができないようになっちゃうといかんとって、正座ができなくなるといかにしていかんと思うし、それから、人よりはたくさん動かないかんとっておるので、その辺のところはなんとか努力をしておるつもりですけどね。でも、試合がやいとなるとどうしてもそれが疎かになることがあるとは思うんですけど。

著者：分かりました。あの、ちょっと、また、お話戻るんですけど、あの一、Fさんもそうだし、私がこの研究で調べてると結構教員してる人が多いんですね。あの一、やっぱり、大会とかに参加しても教員してた方って多くられるんですか。

あーいますよ。いますいます。高校の先生やったり、大学の先生やったりね。それから、まあ、小学校の先生やったり方が投擲の中にも数名いて、だからまあそういう面では話がしやすいとかはありますね、その人たちとはね。まあ、たまたま話をしてみたら、あなたも教員だったということもありますけども。まあ、高等学校を経てきた先生方と私のように小学校をやってきた人で、ちょっと考え方がちがうと言うことはありますし、もちろん、大学で教員やったりした人たちはもちろん少ないですけどね、時々会うことはあるんですけどね。ちょっと今名前が頭に出てこないですけども。あることはあるんです。結局、教員やっておるということは動くことがあるわけでしょう、子供たちと。だからまあ、そういうことで、子供たちと一緒に動いて、その延長線上というのか、あるいは部活をみとって、部活の延長線上で自分もやってみようかと思うことがあるとは思うんですけどね。

著者：なんかあの、経済的理由とあってありますか。

経済的な理由。まあ、健康で有れば病院行くことが少ないので、経済的には得だよ。だから病気で入院してお金を使うのと、大会にお金を使うのではお金を有効利用した方がいいかなということ、病気にならないように努力をしていけば有効利用していいかなと思うんですけどね。だから、病院で入院するとか病院へ行くとかするとお金が出るものだから、そのお金の分が健康であれば他の費用で使えるということで、一挙両得でないかなと思うんですけどね。だからまず、第一番は健康。それから時間がなければいけない。それからその次にお金がなければ大会に出れんもんだから。その3つかうまく兼ね合わない、何か一つでも欠けてしまうと大会には出れないので、だからまあ、健康でなければダメだし、お金がなければ大会には出れないし、それからあのーそういう時間がなければダメだし、だから、まあ、今年が伸びて65歳までになったので、60歳から始めようと思っても始められない人もおるけども、今マスターズは18歳からが対象ですからね。だからマスターズを年寄りの大会だと思ってる18歳から対象になりますよといいますと、そんな若い人からやってるとびっくりする人たちがいるんですけど。だから、3つが揃わんとね、やっぱり難しいですね。仕事して忙しくて、しょうがなく、それから健康でもお金がなくてはやれないしね。どれが1つが欠けてもなかなか難しいものですからね、その3つが揃った状態であるということが、大会に参加したり練習したりするために1番大事なかなと思うんですけどね。

著者：なるほど。分かりました。

あのー、高橋さんも初めてください。18歳からですので。まだ若いんですけど。

著者：そうですね。登録しようと思います。

来年京都で、世界マスターズゲームがやるので、今からでも登録が間に合うので是非大会に出てください。登録してもらってまずはね。まず、全日本のそれぞれの県でね登録をしておるので、登録をしてからでないと、出れないけどね。今陸連にも登録せんといけんのだから両方とも登録せんちょっとダメですか。だから、私も審判で、今年はまだ4、5回ぐらいしか行ってないですけど、審判に。多い時ですと、15回ぐらい、愛知県の審判に行っったんですけど。

著者：分かりました。私も登録しようと思います。

うん、是非。それでハンマー投げと一緒に、ちょっと見本を見せてください。出身はどこですか。

著者：出身は秋田県です。

あーそうかそうか。秋田の方から今トヨタ関係の仕事に勤めて、今一緒にやってる人もいますけどね。私と年齢がそう変わらん、70過ぎた人だけね。まあ、私たちの時代は県外からトヨタ産業の会社に就いた人が多くいたんですけどね。まあ、トヨタ自動車関係のその、下請けの会社などが、愛知県にはたくさんありますか。愛知県の中にはそういうことで県外から来ている人がたくさんいますけどね。あのー、私と同年で日本選手権で1番になった円盤投げの人がいるんですけど、〇〇大学を卒業して。

〇〇大学の時に学生チャンピオンになった人がね。福平あつこという人なんだけどね。その当時はね、今はKさんというんですけど。まあ、あんまり、今は私と年齢が一緒に76歳なんだけど、あんまり、飛ばないけども、試合には時々見えてね。投げられるんですけど。やっぱり、長年やってきた人はフォームが違うんですけどね。いわゆる、昔習ったというか勉強したというか、一生懸命ち培ってきたという。いわゆる体が覚えておるものと、新しく年を取ってからやる人とはやっぱりね、全然、なんかちゃうんですよね。だから、若い頃に培ったのと、年寄りになってから覚えたのでは、年を取ってからだとなかなか体に身につかないというか、そういうのあるもんだから。だから私も砲丸投げはそこそこできるんですけど、私はハンマーなんかはね、なかなか、そこまでは、上手い人がやってるのを見て私もああやりたいなと思ってるのとそれに近づけるのはなかなか難しいですけどね。理屈が、若い頃にやってきたから理屈は分かってるんですけど、遅くから始めたのはなかなか理屈がね。思うように体が動かんというか、そういうところがあるもんですか。昔付き合った人と新しく年を取ってから始めた人ではちょっと違うかなってところがそこなんですけどね。

著者：昔やっては人はいいイメージとかが残ってますからね。

そうそうそう。いいことは覚えてるんですよ。だから何というかな、気持ちは昔のままだから、いくら年を取ってきても。なんで昔できたのに今出来んのかなという話をよくされると思うんですけど。私もそう思うんだけど。だから、年齢をとれば取るほど体の柔軟性も無くなってくるし、それから体の動きもね、やっぱり筋肉の量も違うし、上手く行くはずがないとは思うんだけど、昔よかったのに、今どうしたのっていうのは当然だと思うんだけどね。だから昔に近づけようと思ってあんまり無理をしちゃうと怪我をしちゃうもんだからやっぱり怪我だけはしてはいかんと思うようにはしてるんですけど。

著者：やっぱり年齢を重ねると、衰え、老いというものを感じると思うんですけど。まあ、それはね、筋力トレーニングやってると特にそう思うね、例えば30キロで、例えばベンチプレスとか何かをやるとしますよ。30キロてことはないと思うけど、まあ50キロでやっちゃったとしますよ。そうするとね、5年前は50キロでやっちゃったのに、今は50キロだと重たいとかねするんです。それで40キロでやっていく、すると40キロでやっていくと、40キロが重たいとなってくる時が出てくるんですよ。そういうことはそれだけ筋力が退化してると思うし。まあ、特に走る競技なんかは特にそうだね。70歳の時に私が60mを8秒96で愛知県の新記録を出したんですけど、それが今は一年ごとに0.2秒から0.3秒ぐらいだんだん遅れてきて、というような状況なもんですから。だか、自分もおんなじように走ってるつもりだけでもそれに対して記録が出てこないといことは何か違ってきているんですね。特にあの、ハンマーにしてもやり投げにしても砲丸投げにしても、最終的に投げる時の初速ご早いほど飛んでいくでしょ。その初速度をはやくしようとして、無理をすると結局うまく行かんかったり、ということがあって。それこら助走を速くして投げればいいかなと思うと、今度は助走して投げ

るところまで行くと疲れちゃうとかね。タイミングが悪いとかそういうことがあるんもんだから、おんなじようにやろうと思ってもなかなか難しいということは一年一年思うことなんですけどね。だからなんでもゴルフでも、ボールを遠くに投げる競技なんかは、最終的には角度があつて初速があれば飛んでいくということは当たり前だから、だからその速く投げることができなくなっていくのがやっぱり年齢のせいかなと思うことがあるんですけどね。

著者：その、衰えを、身体的な衰えを最小限にするために何か気をつけていることはありますか。

だから、まあ、じっとしとることを少なくすることかなと思うんで、長いこと同じ姿勢で座つとるとか、長いこと同じ姿勢で立つとるとか、あの、動いてる時間を1日のうちで長くすると、筋肉が何らかの形で動くでしょ。だから、階段を上がったり降りたりするのがだんだん辛くなるのがそういうことだと思うもんだからまあ、出来るだけ動く努力をしていくことご最低限していくことが必要かなとおもってはいるんですけどね。なかなかうまくいかん時もあるんですけどね。まあ、動くたって歩いたって、なかなかね、うちの中をうろうろするわけにはいかんのですから。だからテレビの前に座ってることが多いもんだから、出来るだけ昼間は外に出て動くようにしていかなんと言うことはいつも頭にあるんですけどね。

著者：なるほど、分かりました。あの一、学生の時とか若い時に砲丸とかを投げてた時と、フォームでどんなところが変わったなとかありますか。

まあ、投げで変わったというところは、先ほどの話でもあったようにスピードが無くなってきたと言うことが一つ、それから投げるタイミングがね、助走を昔はトラックのところからスタートしてねスピードを出して投げ取ったのが、今はちょっと私は5歩ぐらいしか走らんのですけど、それで、5歩走ってタイミングを合わせて、それから槍を出来るだけ後ろから速く、まあ、野球のピッチャーは出来るだけ腰を速くね。だから、やりが後ろから速く出てくるようにしてるんですけど、そこごうまくいかんということがありますけどね。だから、昔に比べて、努力をしてることは昔も今も変わらないんだけど、昔のようにいかないと言うのが、ちょっとなんとなくジレンマに陥ることがあるんですけど。なんでおんなじように投げてるつもりなのに飛んでいかんのかなっていうようなことがあるんです。それをまあ、先程もちょっと話した、筋力の衰えかなと思うかなと思うもんですから、だから、私は出来るだけ、足を動かすことを、やり投げにしたって、ハンマー投げにしたって、砲丸投げにしたって、まあ、ある程度10mダッシュがある程度出来ないといかんかなと思って、短い距離をいかに速く走るかということ衰えないようにしてはいるんですけどね。

著者：足腰は痛くはないんですか。

あ一のね、お陰でね、練習やった後とかは試合やった後とかは体は疲れますよ。痛くはないんですけどね。あの、筋力トレーニングはなかなか出かけることができなくて、1週間に一回やっとなのが、2週間に一回になってしまうと、次の日ではなく、2、3日

後に筋肉が痛いということがあるんですけど。定期的にやったらそれほどのことは無いんですけどね。

著者：何かあの、練習後にケアとかはされてるんですか。

ケアはあの、マッサージチェアで、ジムにあるマッサージチェアであの寝たりとか、マッサージして、機械でマッサージしてもらったりとか、あるいは、まあ、うちで、丸い筒状のものでポールみたいなもので、コロコロコロよくマッサージしたりとか、そういうことはやったりしてますけどね。それと、まあ、ストレッチは朝起きた時に全身に行き回るようにストレッチはやっておりますけどね。起きてすぐ。腹筋やったりと。

著者：分かりました。ありがとうございます。ちょっとまた、内容変わるんですけど、Fさんは何のためにマスターズ競技をしていますか。

何のためについていって、結論は一つ、健康づくり。第一番はね。健康のためになんか目標がないとね、ダメなんですよね。例えばマスターズの大会に参加をする、マスターズに登録することによって、目標ができて、その目標に向かって、何かを努力することによって、いつも運動できる、体を整えていくということが必要だということで、まあ、理由としてはそれが1番だと思うんですけどね。だから、まあ、友達に勧められてということももちろんあるんですけど、自分がやろうと思ったのが一つはね健康づくりだし、それから、やってみて、好きとか嫌いとかそういうことからすると、体を動かすのはやることは嫌いじゃないし、また、友達、全然知らない人から見ると、なんであんなこんな年を取ってから体をいじめてるとということで言われるかも分かんけど、それは人それぞれの考え方の違いなもので、自分はマスターズをやることによって、目標があって、それに向かって進んでいくということが、一つは健康づくりが中心にあるということで、そのもう一つ遠くにあるのが記録であり、順位であるということをおもるもんだから、だから記録が下がっていくということは自分はまだまだ力がないということで、それは健康とはちょっと違うんですけどね。健康であればその記録が上がっていくということはないんですけど。健康であるためにはちょっと努力をしなければいかんなどということで、食事とかあるいは機能性食品の摂取とか、いろいろなことには関心はありますけどね。タンパク質をたくさん取るとかアミノ酸を摂るとか、そういうことにはちょっと意識はしてますけどね。ただし、市販のものはあんまり取ってなくて、私先程も話したように、妻がビームという会社の仕事をしてるもんだから、そのサプリメントとか、健康、ハウスケア、あるいはヘルスケアとかその他にも日常生活に関わることのいわゆる仕事をしてるもんですから、そのところで、機能性食品のサプリメントを毎日きちんと摂るようにはしていますけどね。だから今の所は健康状態は順調なところなんですけどね。

著者：マスターズをすることで目標も持てるし、健康づくりにもあると仰ってたんですけど、それがまあメリットになると思うんですけど、逆にマスターズをすることによってデメリットになるようなことはなにかありますか。

デメリットになることか分からんけど、お金が、出費が多くなることですかね。マスターズに出なければお金は必要ないからね。それがデメリットになることかどうかは分かりませんがね。デメリットととしては今のところ考えたことはないですけどね。デメリットを考えたらずってけないなと思うんだけどね。やることによって、自分の健康を保たれているのならば、少しお金を使ったとしてもいいかなと、いうことで、あるものですか。あんまりやることによってデメリットを考えたことは今とこないですけどね。メリットを中心に毎日生活してるものですか、デメリットがあると思うと、大会も出れんと思うんだけどね。

分かりました。ありがとうございます。Yさんはマスターズ競技は生きがいになってますか。

生きがい。今は生きがいになっておると思いますね。何やかんや人間ていうのは生きがいがないといかんと思うんですね、生きがいというのは自分の目標があって初めて生きがいを見つけれると思うんですね。まあ、人によっては読書が生きがいだという人もおるし、それから趣味でいろんなことをやるということが生きがいだという人もあるだろうしね。だから一つのマスターズご一つの趣味であるということが間違いではないと思いますけど。生きがいを、見つけていくということは人間にとって心の健康にもなるし、肉体的にも健康になるしということがあると思うんですけどね。だから何にも目標がないという人生ていうのは生きがいがないというように思ってるものですか、一つの何か目標を持つことが一つの生きがいになるということは非常に大切なことだと思うし、それが自分に合ったものであって、自分に負担になるようなことがあればそれが生きがいになるかどうかから分らんけども、自分のやっていきたいことが目標があって、それに向かって進んでいけることが自分の生きがいにつながるのかなと思ってるんですけどね。だからまあ、私が教える子供たちにも、あなたたちは将来この種目をやっていくか分らんけども、一つは中学校の時にその種目をやったことによって、あの時よかったな、今度は年寄りになってやりたくなるようなことがあれば、それは中学校の時に経験してたことが良かったということがあの、話はしておるんですけど。だから、やりたくないやりたくないと思ってやると、あーやってかないかなんかと思ってやってくのはちょっと違うとおもうんですけど、やってかないかなんかと思ってやるとのが自分に負担になっているとそれはそれが果たして生きがいになっているかということとはちょっと疑問に思うんだけども。負担に思わないような形で、自分が毎日の生活ができていうことが1つが生きがいにつながっていると思うんですけどね。それが良い結果であれば、もっともっと心の健康も良くなっていくんじゃないかと思うんだけども。ストレスになってしまうと、そのストレスが精神的苦痛になることですので、精神的苦痛があるということはやっぱり健康的にも肉体的にも悪いことですのでね。だから、負担にならないような形で自分が喜びに感じることをやっていくことが1番だと思いますけどね。

著者：分かりました。ありがとうございます。先程目標がないと頑張れないとおっしゃ

ってたんですけど、Yさんの今後のマスターズ競技の目標というのは何かございますか。

えーとね、あの一、まあ、目標と言ったって、試合にまあ出れることね。試合に出れるという体づくりをすることが一つの目標ね。それから、出ることによって、結果的に記録が悪くても良くてもそれがストレスにならんように、していきたいということ。そういうことはある程度の記録がいつも出ていくことが必要かなと、そのためには、日々の練習が必要かなということをするんですけどね。記録が下がっていくことは当たり前だと思っているもんですから、その下がっていくことがストレスにならんようにしていきたいということを思っております。それからマスターズが、自分にとって、これから自分にとって大きな目標になって、それに向かって毎日毎日が進んでいけることがいいことかなと思っておるもんですから、まあ、前に話したことと重なってしまうんですけど、地道に進んでいくことによってマスターズの大会が無くならんようになと思っておるんですけどね。

著者：ありがとうございます。もう一つ聞きたいことがありまして、先程奥様のお話あったんですけど、家族のマスターズ競技への支援というのはどうですか。

もちろんたくさんありますよ。ていうことはまあ、健康であることが1番大切なもんですから人間にとってね。で、マスターズに出れるということは健康であるということでしょう。大会に参加するということは。だから大会参加できる体づくりをしていくということは健康な証拠なもんですから、家族については、うちでは夫婦2人でしか住んでないもんで、子供3人はちょっと外に出ちゃってるもんで。だからあの、みんな運動はやっておるんですけどね。長男はちょっと剣道やっとして、今、あの愛知県警に勤めとるんですけど、警察官の剣道で、全日本の大会にも出てるんですけど、七段ですけどね。それで、あの、今次男はちょっとフレスコボールって知ってますよね。この前ちょっとNHKの朝イチで紹介されてはいましたけども、一昨日かな。あの一、その世界大会にも参加をしておるんですけど、海上自衛隊なんですけどね。て、ことであと、1番下も女性ですけど、みんな運動が好きなので運動やってるんですけど、それぞれがみんな健康であってほしいということとで、それぞれが自分のチームでやっておるんですけど、自分は健康であるということが必要ですから、バックアップをしてくれて、大会にも一緒に行くんですけど、車で。車で娘の旦那が運転して、あの私を置いてって自分達は観光してるだけですけどね。一応協力はしてくれてるということで、それは大切なことだと思うんですけどね。お互いに健康であればね、そういうことができるんですけどね。寝たきりだとなかなかうまくいけないんですけど。

著者：やっぱり、応援してくれたり協力してくれると頑張れますよね。

そうそう。それが大切だと思うし、それから栄養面でも十分な支援をしとってくれるので、癌にかからないようにとかね。あるいは内臓脂肪が増えないようにとかね。あるいはタンパク質を摂らんとダメだとかね。DHAをたくさん摂取するとかね。

著者：なるほど、分かりました。私からはこれで質問が以上になりますが、Yさんから

何か最後に言いたいこととか言い残したこととかがございましたら。
言い残したことはありません。高橋さんが元気に頑張ってくれたら、いい論文に書ける
ことをそれを願っております。

逐語録 7 対象者 G

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：じゃあ最初に日常生活について聞きたいんですけど、1日の生活リズムについて教えていただきたくて、起きる時間とご飯の時間と普段日中何してるかとあと、夜寝る時間を、だいたいでもいいので教えてください。

Gさん：みな覚えられへん。

著者：まあ、一日朝起きたら何するかっていうのを教えてもらったら大丈夫です。

Gさん：だいたいな、朝の5時ころ起きんねん。ほんで、食事がだいたい7時くらい。それから、どうやら。ゴルフへ行くときはもうちょっと早いんだけどよ。それはええわの。それからな、ひるは12時ぐらい食事な。ほで夜は7時ぐらい。ほかにどういったこと言いたらええ。

著者：えー、午後は何してるんですか。

Gさん：午後か。午後は1時か1時半から2時間昼寝。今日は朝から寝といた。

著者：テレビとか見るんですか。

Gさん：テレビはよう見る。それとなラインで、ユーチューブをよう見るわ。

著者：なんのユーチューブを見るんですか。

Gさん：あの一、マスターズいっぱい出してるやつ見たり、そんなことしてる。ユーチューブはよう見てるな。

著者：テレビよりユーチューブ？

Gさん：テレビは見ないな昼中は。

著者：なるほど、食事は3回ですね。

Gさん：うん。3回。

著者：おやつとかは

Gさん：それは3時ぐらい。コーヒーとちょっとおかし食うぐらいやな。

著者：お腹空かないんですか。

Gさん：だんだん食欲無くなってな。

著者：やっぱり食べれなくなりました。

Gさん：そうゆことやな。ごっつい量は減ったわ。昔のこと思ったらやで。ものすごい量減ったわ。

著者：揚げ物とかは。

Gさん：そんなんはお母ちゃん適当に作ってくれるから、まあな何とか食うてる。

著者：なるほど。わかりました。じゃあ次に行きますね。スポーツに歴について聞きたいくて。子供のころからどんなスポーツをやってきたかっていうのを教えていただきたくて。記憶のある範囲で。

Gさん：あいな、中学校の時は、野球。それから相撲。相撲もな市内で2番になった

わ。それから長距離か。陸上やの。そんなことして、まあ中学校の時はいろんなことして遊んでやったわ。まあまあ人波以上にできてやったから。中学校の時そんな。高校いこか。高校の時まず最初長距離やりだして。ということは、駅伝もあるやろ。一年通して試合があるからと単純な動機や。ところがな、高校に入ったら同級生が2人強いのがあってよ。1000m走ったら200mの負けんや。そんなんで、次短距離行ってん。短距離行ったら、よーいどんで同級生にバーンと負けんねん。ほで、6月ぐらいかな、お前百姓の子だから力あるやろいうて、うちの学校ハンマー強かったんや。昔からな。そんなんで、ほんでお前ハンマー返せえということで、ハンマー落ちたところからもって近くまで行ってノーターンでびゅって投げるんや。そんなことしてる間に段々ターンも教えてもろて、出来るようになってったわけや。ほんで面白くなってたわけ。まあ、動機はごっつい不順や。

著者：なるほど。あとは、大学は？

Gさん：大学は一年間棒高跳びやとった。あのな、あの当時3m20ぐらい跳んで。ほんで大阪で6番に入れるレベル。ほんでからだ小さかったから棒高しようって棒高いったわけや。ほで、1年間やったんやけども、同級生でインターハイで優勝、近畿で優勝の二人がおったわけや。同級生で、でハンマーほってる先輩が、お前ハンマーほれと。ほんなら試合出られるぞと。ゆうことで、2年生からまたハンマーに変えたわけや。ほで西日本やあんなとこ、西日本ぐらいまでは出してもろたや。ほやから一年ブランクあるわけや。

著者：そうなんですね。

Gさん：いろんなことしてってんねや。

著者：で、大学卒業して、就職して、

Gさん：就職して、ぴたっと辞めて。というものな、大阪選手権で、おら近畿で2番なってん。で4センチ負けてよ。その相手が大学4年生の時に大阪選手権でおら勝ったんや。ほで、大阪選手権で勝って、おらやめってやめてん。ほで教員になったということでハンマーやめてん。てゆうことでそれでハンマーやめてもてん。

著者：先生してる時は一切やらなかったんですね。

Gさん：一遍な5、6年経ってからかな。子供が小さい時に大阪選手権かなんか一遍出たわ。それだけ。それだけぐらい。審判の先生がよ、子供てふってやると、手振ってやれゆうて、サークルの中から手振っとんねん。そんなん覚えとるわ。

著者：子供が小さい時に。

Gさん：そうそうそう、一遍ぐらいやったかな。

著者：なるほど。ゴルフとかはいつ始めたんですか。

Gさん：ゴルフはな、27、8。

著者：分かりました。ありがとうございます。じゃあ、マスターズの始めた時期については。

Gさん：ハンマーはな。結局、前もあんに話したと思うけど、結局、ハンマーをし

たおかげで大学にも行け、教員にもなれたし、もう一遍ハンマー投げてみよかなと思って、マスターズのハンマーを 60 からやりだしてん。

著者：その時仕事は、

G さん：まだ現役で。最後の年やな。

著者：仕事しながらやったんですね。やっぱにしたのは、ハンマーのおかげで大学にも行けたし、就職もできたからハンマーにしたんですね。

G さん：そういうことやな

著者：他の種 G さんはしようと思わなかったんですか

G さん：あ、も、全然

著者：そうなんだ。

G さん：ゴルフは一生懸命やってらったからな。他のことはあんまりしようとは思わんかったな。

著者：砲丸とかは

G さん：全然

さ：出たことないですか

G さん：出たことない

著者：そうなんだ

G さん：大学の時でも女の子に負けるくらいやった。そんなんでも全然。砲丸やら円盤やら全然だめ。ハンマーだけ。ほうから多分どんくさかったんちゃう。

著者：そんなことないですよ。いろんなことやってるじゃないですか。野球とか相撲したり... わかりました。じゃあ普段の練習について聞きたいんですけど、いつも週に何回くらい練習してますか。

G さん：あのなあ今はな、週に 1 回か 2 回

著者：今は、週に 1 回か 2 回

G さん：こんなことゆうてええんかな。あのな、まず、65 歳の時は 4 回転できてんな。ところがな、70 歳で 3 回転や。ほんで 75 になったら 2 回転になって。足が動かへん。足が付いてけえへんな。体力もなくなってくるし、スピードに付いて行かれへんからな。だからだんだん回転数が落ちてきて、そんなんでも今 2 回転でやってるんやけど、2 回転もややこしくなってきた。結局 80 歳になったら 1 回転になってまうんちゃう。

著者：2 回転頑張りましょう。

G さん：頑張るけどよ。

著者：週 2 回、あそこで、稲倉に行って投げてるんですか。

G さん：うん。ほんで、今またがけ崩れなってよ、いかれへんねん。ほなから、あんな末広公園分かるか。

著者：すえひろ。はいはい、分かります。

G さん：あそのな、上の公園だよ、チェーンのハンマーあるやろ。作った、チェーンのハンマー作ったんよ。それのな、スイングやってるんよ。ほなから行かれへん時

は、あそこに行って、スイングだけやって、30回を5から10セットぐらいやる。まあそれが主な練習やな。

著者：他の練習方法はないんですか。重い物を持ったりとか。

Gさん：それはもう、それは全然やってへん。もうスイングだけ。他のことしたら、体痛めてまう。

著者：そうか。そうですよね。わかりました。Gさんさん、今年とか去年とかはコロナで大会に全然出場できなかったじゃないですか。それまでは年に何回ぐらい出てたんですか。

Gさん：大体な、8回から10回ぐらい行ったわ。結局、近畿一連いくやろ。そんなから、京都が2回あったかな。ほで和歌山も2回ぐらいあったかな。で、奈良が2回、大阪3回ぐらい、2回か。で、兵庫。だいたい9回から10回前後やな。

著者：なるほどね。

Gさん：年間10回前後。

著者：そのエントリーとかって、エントリーとか、申し込みは自分でやるんですか。

Gさん：自分でやってる。

著者：HPとか調べてやるんですか。

Gさん：そうそうそうそう。

著者：へー、なるほどね。

Gさん：ほやから、インターネットでみな見てるやろ。ほんでエントリーしてるわけや。

著者：あの一、大阪とかは車で行けると思うんですけど、兵庫とかは何で行くんですか。

Gさん：最初行ってらったんだ。ところがこの頃平野に乗せてもらっちょる。

著者：なるほどね。平野さんも一緒に行くからね。そうか。そうか。

Gさん：ほらから、ここ2、3年やな。それまでは自分で車運転して行ってやったからなあ。

著者：結構遠いですよね。

Gさん：そうやな。京都はな宇治の方やからな。あんたらあんなところで試合したことないと思うけどよ。なんせ辺鄙なところやわ。

著者：あのご家族の方は行かれないんですか。

Gさん：お母ちゃんが付いてくるのは全国大会くらいやな。もう半分遊びで、半分競技。だいたい4泊5日で行くねん。ほで2日試合やな、ほであとの3日は観光。そんな感じ。

著者：競技しながら、観光、旅行楽しむってことですね。

Gさん：ほやからレンタカー借りてそこらへん回って。

著者：いいですね。楽しそう。わかりました。Gさんさんマスターズの大会とか出て、マスターズをやってる他の人たちってどんな人が多いように感じますか。

Gさん：ほらあ、あんたも書いてらったように公務員。
著者：公務員が多いですね。
Gさん：公務員と教員が多い。
著者：それはなんでだと思いますか。
Gさん：それはやっぱ、金銭的なものと、それから、今までの人生で体動かしてきたやろ。ある程度。そうゆうところやと重いけどな。
著者：なるほどね。金銭面とか大きいですね。お金ないとできないですね。
Gさん：そうゆうことやと思うわ。
著者：なんか物事の考え方とかで特徴とかありますかね。
Gさん：どうゆうこと。
著者：んーどうゆうこと。スポーツに対する考え方とか。その公務員とか教員とかは他の人たちとは違いますかね。
Gさん：んーそこらはちょっとわからへんな。
著者：分からないですね。
Gさん：分からへん。
著者：分かりました。Gさんさんはマスターズを何のためにやってるんですか。
Gさん：それは、自分の楽しみのためやな。ここまできたら1回転でもノーターンでも行こうかなってぐらい。
著者：へー、ずっとやっていきたいですか。
Gさん：投げれたら。もうそこまできたわ。もう記録どうこうじゃないもんな。ほで、試合行ったらうちら5歳刻みなさかいに、まあまあええフォームでほったら手叩いて応援してくれるし、そうゆう点はマスターズは気楽やもんな。
著者：昔は競技志向でやってたんですか。
Gさん：ちょっとはそうゆうところあったな。記録記録と思った。ほなから60代の時はな40mほりとうてしやあなかつたわ。あんたら1年生ぐらいの時は40、40てゆうてやったろ。ところが今はもうそんなもん回帰やないもん。ほなから27ぐらいしか飛ばへんさかい、もうそんなもん記録は二の次、楽しんで投げれたらええわと。ゆう感じに変わってきたな。
著者：なるほど。マスターズ競技をするメリットってなんだと思いますか。Gさんさんにとっての。
Gさん：メリット、まあ楽しみやな。
著者：楽しみ、生きがいみたいな感じですか。
Gさん：うーん、ここまで来たら楽しみ。ほで今までやってきたからできるんであつて、今から始められへんからな。こんな年になったらハンマー投げは。砲丸や円盤はちょいとやったらええけど、ハンマーはそんなわけにはいかんもんな。
著者：たしかにそうですね。デメリットはありますか？
Gさん：んー、それはないな。

著者：やっぱそうなんですわね。わかりました。Gさんさん、楽しいから長く続けたいと言ってたじゃないですか。長く続けるために意識していることや気を付けていることってありますか。

Gさん：んー、気づけるってそんなにないけども、もうできるだけ無理せんこと。頑張りすぎないこと。ほやから結局ね、僕らでもね、平野とかよう言うねん。ウエイトなんぼ上がったとかよう言うねん。でもおらあんなウエイトとか触ったことない。ほやから無理したら絶対怪我する、年いってたら。ほやからもうハンマースイングがおらのトレーニング。

著者：充分だと思いますよ。あんだけ動いてたら。Gさんさんさっき足が動かなくなって回転できなくなったって言ってたじゃないですか。ほかに昔と今で変わったことってありますか。

Gさん：おら、肺気腫や、前言うたことあると思うけど。ほんで、ごっつい、10本から15本ほったらな足が酸欠になったような感じ。ほなからなこのごろな10本から15本しかようほらんねん。足が動けへんくなってくんねん。酸欠で。

著者：そうか。そういうのも考えて練習しないといけないんですね。

Gさん：ほやから呼吸がもう大変。まず歩くのが大変やから。ほらからハンマーは一瞬やからな、ガッとほってそこから拾いに行って休憩できるさかい、やってられるけどよ。なんせ酸欠におなったような感じしてしゃあないねん。

著者：それは苦しいですね。

Gさん：苦しい。なんせ、階段上がられへんねん。ビルなんかいくやろ。1階ぐらいなら何とか行くけど、2階上がろうとおもたらそれこそ一服してはあはあはあって言わなきゃあかん。そんな状態。ほやからお医者さんは富士山の頂上で生活してるみたい言うてはったわ。健康状態の人がやで。それぐらい酸素が少ないと。

著者：人一倍苦しんでですね。

Gさん：ほやから、持久力が全然だめやわ。瞬発力はまだええんやけど、持久力がもう全然だめ。試合に行くやろ、平野と歩いてるやろ、平野がどんどん前行くねん。おいちょっと待ってくれいっておら歩かれへんて。そんな状態。

著者：そうか。腰とか足とかは痛くなんですか。

Gさん：それは幸いか、不幸か、ない。

著者：そうなんだ。すごいですね。

Gさん：今のところ足腰はほんまにどこも痛くない。足腰は痛ない。弱ってるだけ。弱ってるだけで痛いことはない。

著者：なるほどね。その弱ってるとか、体の老いっていうのは何歳ぐらいに感じました？だいたい。

Gさん：75過ぎてからやら、ここ3、4年。75前後。

著者：一気にきました？

Gさん：一気にあかんあった。というのはな、70の時に3回転でほれたんや。ほやか

ら体大で40ほれてん、ところが73か4ぐらいにもう3回転できひんってよ、ほたら記録が一気に落ちたわけよ、そうゆうことやわ。

著者：それが老いを感じるきっかけになったんですか。

Gさん：ものすごい感じたな、まだ3回転してるときはそんなにまあ感じへんかったけど、3回転から2回転になったときはほんまに感じたわ、ほで記録も落ちたしな。

著者：なんかその老いとかを最小限にするためにやってることとかありますか？

Gさん：んー、最小限にするため... ほやから70ぐらいの時はまあ1日ぐらい山でほれたんや、10日から15日ぐらい、月のうち半分ぐらい、ところがもう今は10日もよういかん、7日ぐらい、週に1回か2回、そのぐらい減ったわ。

著者：なるほど、健康に気を使ってること、健康でいるために食事しっかりとるとか、気を使ってることはありますか。

Gさん：それはあるな、それはある、調子悪なってきたら一生懸命食うもんな、それでも量はごっつい減ってった。

著者：なるほど、健康のために運動って感じではないですよ、Gさんさんは。

Gさん：ないな。

著者：どっちかっていうと、運動するために健康でいようって考えろのほうが強いですよね。

Gさん：そうそうそうそう、強い強い強い、ほやから、健康のためにじゃなくて競技をするためにトレーニングやってる、ゴルフも、ゴルフはあんたに前見せたように6回から7回に行くやん、月に、ほやからなゴルフしたらハンマーようほらんねん、疲れてもうて、ほやからそれが6日ぐらい、ゴルフが、ほでハンマーが7日10日ぐらい、だから月のうち半分ぐらいはハンマーやってるかゴルフやってるか。

著者：なるほどね、二日に一回はなにかしら運動してるんですね。

Gさん：せやせやせや、そんな感じ。

著者：家では畑仕事とかお家の仕事とかはしてないんですか。

Gさん：全然。

著者：娘さんとか息子さんがしてくれるんですか。

Gさん：お母ちゃんが草抜きしてくれるだけ。

著者：お母ちゃんがしてくれるんですね、なるほど、あと地域の方々と交流とかはありますか。

Gさん：それは、月に1回溝掃除、うちの家の前の溝掃除、ぐらいやな。

著者：みんなでやられるんですか。

Gさん：せやせやせや。

著者：その時にいろんな方とお話して。

Gさん：まあちょっとやけどな、3時間ぐらいやからちょっと間やけどな、あとね僕ね、案外たばこ吸うやろ、外で吸うてんねんやん、ほで通る人がおいおいって話すんねん、近所の人やね、それがまあ近所の人と話す機会かな。

著者：分かりました。最後の質問になるんですけど、これからの G さん標とか教えてもらいたいなあとと思います。

G さん：G さん標はな、できるだけ長くハンマーをしたい。それからゴルフをしたい。この二つやね。それが G さん標、記録とかそんなんは度外視。もう投げたいな。打ちたいなと。とゆう感じやな。

著者：なるほど、あとなんか、話したいことはありますか。これだけは話したいということは。

G さん：別にないけどな。

著者：分かりました。またなんかあったら連絡するんで、

G さん：こんな話だったらなんぼでもすんで。

著者：ほんとですか。

G さん：いつでも電話してくれたら。こうやってできるんで。

著者：ありがとうございました。また連絡しますね。

G さん：はい、またなんかあったら連絡してや。

著者：はい、ありがとうございました。

逐語録 8 対象者 H

逐語録は対象者の個人情報の秘匿のため、事例の本質を歪めない範囲で改変を加えている。

著者：最初にまず、あの、どういった経歴があるかを教えていただきたくて、子供のころからのスポーツ経験ですね、子供のころから現在までのスポーツ経験を分かる範囲で教えてください。

Hさん：えっと、あの小学生の時は、あの、近所で野球をやりましたね、少年野球手てゆうか、それだけです。

著者：それは倶楽部とかに入らないで、集まって感じですかね

Hさん：えっとねえ、地域のあの、地域の、なんてゆうかな好きな人だけ集まって、その近所の小学生4年生から中学3年生までなんですよ。それで、チームで町内対抗の試合があって、市の対抗、大きな大会があって、豊橋市なんですけど、出身がね、で市の大会で優勝するのが目的でした。それで3位になったのが2回ありました。でそれで、いろいろ、なんてゆうか体ができて、中学に入ったら走るのが速くなって、陸上の選手に借り出されたりしてましたね。

著者：中学校から陸上を始めたのですね。

Hさん：陸上以外にも、ハンドボールとか柔道とか相撲とかね、野球とかね、中学はいろいろやってましたね。だけど、専門にやっているひともいましたけど、それよりいろんなものを試合前だけすると楽しいから、特定のクラブに属さなくて、試合の前だけ借りに出るっていうそういう立場でやってました。

著者：なるほど、高校に入って陸上...

Hさん：ええ、中学最後の時に、ま、短距離100mと砲丸投げやったんですけどね。そしたら結構、まあ市内ではトップになったもんだから、高校出ではそのまま陸上に入ったね。

著者：高校でも砲丸とか短距離とかをやってたんですか、

Hさん：ええ。高校は短距離はやめました、で記録は12秒台でしたからね、まあちょっと使えないなとなって、最初の一年生の時はやり投げをやったら、野球式に投げたら50m近く飛んだんで、かなり有望だなと言われたんですけどね、肘を痛めちゃって、やり投げはやめました。あと砲丸を少しやってたぐらいですね。

著者：ハンマー投げはいつから

Hさん：ハンマー投げはね、あの、52歳の時に、あのマスターズは47歳の時から初めて、その時は砲丸投だったんだけど、マスターズは1つの種目だけやるんじゃなくて、だいたい2つか3種目をやる人が多いんですね。とゆうことが分かったもんだからほんであってまあままり面白くないから、とゆうことと52のときに宮崎で世界マスターズってゆうのがあって、でそこにはあの、砲丸投げは、ええ金曜日ぐらい、休みが取れなかったわけですね。金土日、木金土日かな、で休みが取れなかったので、ハンマーに

でたんですね、土日にハンマーがあったんですね、で、砲丸にでれなくて、ハンマーに出るために、ちょうどその時にあの、うちの地元の〇〇大学はうちからまあ10キロぐらいですけども、室伏選手のお父さんが招待選手として世界大会に出ることになったもんですから、私もハンマー投げ初めてやるってことで一緒に教えてもらって、ハンマー投にでたら6位ぐらいにはいったんです世界大会で、そしたらハンマー投げも使えるなって思って、ハンマー投げを始めたんです。

著者：じゃあハンマー投げはマスターズから始めたんですね

Hさん：ええ、52歳から始めたんです。それまでは全然投げれなかったんで。

著者：一般になって陸上競技以外にチャレンジした競技とかスポーツとかってありますか

Hさん：ウエイトリフティングを30、26、27ぐらいから始めたんですね、30ぐらいまで3年ぐらいやってました。で、それもあの実業団で3位ぐらいまではだいたいはいってましたね。

著者：ウエイトリフティングはどういったきっかけで始められたんですか。

Hさん：それはあの陸上競技のあの体力をつくるために、筋力をアップさせるために。まあ体重も最初70キロぐらいしかなかったもんですから75キロぐらいにしないとけないなと思ってウエイトリフティング、ウエイトリフティング部が会社にあったもんだからその選手と一緒に練習をしていたらウエイトリフティングでも試合に出れるからやれやれと誘われて、じゃあ陸上終わったらやりましょうかということで。砲丸はそのころ16ポンドだったんですけど、ようやく14mちょうどぐらい、14m01しか飛ばなくて。それぐらいのレベルでも、国体にはだいたい5回行ったかな、陸上でも。国体では最高では優勝が1回、3位が1回、4位とか6位とか。

著者：それが砲丸なげで国体に出場したんですね

Hさん：そうですね、砲丸投げでは5回、ウエイトリフティングでは何回か、2回ぐらい行きましたね国体では。

著者：ウエイトリフティングでも国体に出場されてたんですね

Hさん：そうですね。前にあった、3年前にあった、世界マスターズゲームズは、両方ともウエイトリフティングでと陸上競技と両方出たんですよ、来年もワールドマスターズゲームズ関西でありますけども、ウエイトリフティングはあの徳島県であって、陸上は京都でありまうから、両方申し込みます。両方エントリーしました。

著者：今、大会のお話あったんですけど、あの、年に何回くらい大会に出場されていますか。マスターズの陸上の大会は。

Hさん：だいたい7.8回ぐらいですね。ひと月に1回か1回半ぐらいですね。

著者：なるほど、そのエントリーとかはご自身でされているんですか。

Hさん：そうです。自分で全部やります。

著者：大会場へ行くときってだいたい何で移動されていますか。

Hさん：まあ距離にもよりますけど、近ければ車でいって、東京よりも遠い場合は電

車で行きますね。

著者：それはおひとりで行かれるんですか

Hさん：そうです。1人でいきます。まあ、日程が一緒になるようになる選手とか試合で一緒に行くときもありますが、ほとんど一人です。

著者：そういうエントリーの方法とかってというのはインターネットとかで自分で調べてやすんですか

Hさん：そうです。昔は、事務局に頼んで、大会要項を郵送してもらったりしてましたけどね。今はインターネットで全部できますよ、

著者：じゃあ次の質問に移ってもよろしいですか。

Hさん：いいですよ

著者：Hさんが大会とかに出場されて他の選手の方々はどんな職業の方が多いかなと感じますか。

Hさん：ああ、どっちかっていうと、学校の先生が多いですね、先生中心、半分ぐらい。

著者：そうですね、私もこの研究してて先生とか公務員だった方が多いかなという感じがしました。

Hさん：ええである、陸上の役員として審判やる時もみんな先生。7割ぐらい先生みんな学校の教員だから、先生先生って呼び合っていましたね。でこっちは先生じゃないもんだらかどうか先生と呼ばれるのが変な感じがしていますが、最近慣れましたけど。

著者：教員が多い理由とかはどう考えますか。

Hさん：教員の多い理由、それはねえ、先生はただついてって見てるんじゃないで、自分でもやってるほうが教えてる人が実際手取り足取りやる方が口で言うよりも体動かのを見てた方が教えてもらう人はわかりやすいんですよ。で、私自身ハンマー投げは室伏選手、室伏先生の方に教えてもらったんですね、室伏広治君とは一緒に、月に何回か練習へ行くと一緒になったんですけどね。やっぱり先生に教えてもらうのが一番いいですね。なんつったってやってる人が自分で見本を見せてその人の実績もありますから説得力がありますよ。自分がやったことのない種目をなんだかんだ口だけで言うとポイントのついた指導ができなくてあまり説得力がないですから。それに比べるとそういう先生の方がいいと思います。砲丸投げは全く我流でしたけど。

著者：そうなんですか。でも砲丸投げは学生からやってたその技術があって投げれたっていうのがあると思うんですけどどうでしょうか。

Hさん：もちろんそうですね。マスターズに初めて出た時、砲丸投げだけ出たんですけど、走の時からそんなにみんな強くないから、砲丸だけでも表彰台に登れるなって思って、やってみました。で、2、3年で世界大会に初めて行ったら、5位でしたね。あの時は、いくら記録出してもしかたないなと思いましたね砲丸投げではね。体が大きな180以上で100キロを超えるような選手ばかりでしたから、ちょっと日本選手には勝てないかな、まあオリンピックと同じで砲丸は無理だなと思って砲丸あきらめて、世界

で表彰台で、メダルもらうにはやっぱりハンマーしかないなと思ってハンマー投げをはじめ、砲丸をやめれなくても砲丸はすぐできますから、ハンマーがメインで砲丸がセカンド種目ということです。

著者：なるほど、では、普段の練習について教えていただきたいんですけど、普段はどのような練習を、運動をしていますか。

Hさん：ええ、25歳までは砲丸投げだったんですけども、それ以降、その時から全部言った方がいいですか。

著者：そうですね。現在までは大まかな内容で、現在の練習を詳しく教えていただければ。

Hさん：はい。現在は47歳からはじめて60歳までは仕事の片手間なんですけども、ええ、仕事もってましたから、昼休みに、まあ一日置き位に、12時から12時半ぐらいまで15分ぐらいですね、自分の職場からグラウンドまで100mぐらいありますからそこへ行って、グラウンドにスクワットの台が置いてあったので軽く、自分の体重ぐらいバーベルに触ってましたね。で、あとは、60歳からは定年になって仕事完全にやめちゃいました。で、うちの家庭に戻ってきて、あとは週に2回ぐらいかな、ハンマー投げの練習を10回、20回ぐらいですかね、その当時はやりましたね。若かったから。今は一日10本から15本ぐらいしか投げてません。1時間ぐらいで。その他には週に1回ウエイトトレーニングをやっています。ウエイトトレーニングは投擲の基本の3種目、高橋さんもお存じのようにハイクリーンとスクワットとベンチプレスの3種目、基本の3種目をやっています。でハイクリーンは20キロからはじめて、60キロから100キロぐらいまで当時はやっていました。今はもう80になったから100キロはとも上がりません。70か80キロぐらいまでですね。でスクワットは50キロから120キロぐらいまでで、全盛期は140キロで5回ぐらい何セットかやりましたが、今ではその半分ぐらいですかね、75キロから80キロぐらいで5、6回です。が精一杯。ベンチプレスは昔から、100キロ以上できましたけども、今は60キロで5回ぐらいです。その3種目の基本のウエイトをやっています。練習内容はそんな感じですね。

著者：なるほど。

Hさん：ウエイト。うちの庭にも置いてありますから。最高120キロまでコンクリートブロックの上においてまして、ベンチプレスっていうのは砲丸投げの突き出しの角度の30度ぐらいのラインぐらいに調整してあって、ちょうど突き出しの角度にちょうど合わせて作ったって感じですね。それでやっています。

著者：今はウエイトトレーニングは家でトレーニングされているんですか。

Hさん：そうです。今はね。けども、今までは中京大でやってたんですけど、今年、去年からもう、コロナでトレーニングジムの立ち入りが禁止されちゃったんですよ。で外で投げるのはいいんですけど。中では投げれなくなってしまって、だから、うちでやったり、豊田市の体育館でやったりしています。まあ体育館は人数制限があって、9人までしか入れなくなってしまって、待ってるのが嫌ですからね、それであんまり言って

いないです、月に1回ぐらいですかね多くても、そんな程度です。で、自宅でもハンマー投げのターンだけはできるんですよ。ターンの練習は、コンクリートで2メートルと1メートルくらいひき詰めてありますので、ちょうどターンが3回転から4回転くらいの練習ですけれども、実際ハンマーをもってやると危なっかしいものですからね、ハンマーへっとの代わりに、チェーンってご存じ。タイヤチェーン。タイヤチェーンを束ねたものを、ハンマーよりちょっとかさばりますが、それをもってやっています。でそれは、あのチェーンが非常に良くてね、フィールドでやっても痕跡が残らないですね。バサッと芝生の表面が傷むだけで、痕跡が残らないので非常にいいってことと、それ持って練習したら室伏広治選手がきてちょっとやらせてくれということで、当時6キロで彼投げて投げるの見てたんですけどね、風を切る音がするわけ。ターンするとひゅーんひゅーんと。で我々やっても音がしないんですよ。やっぱり彼がやるとねヘットスピードが速いですから、音でヘットスピードが分かるんですね。ということが分かったものだから、今は6キロのチェーンだけど、1キロずつ増やしたり減らしたりすることができるんですね、で、5キロにしたり、4キロにしたり、今3キロになっています。あの60歳から5キロ、70歳から4キロ、80歳から3キロに減るんですよ。で、本物のハンマー、丸いハンマーで投げて音はしないんですよ。たまにびゅんって音がするんですけど、ターンの時に音が出るのはハンマーでは所詮無理なんで、チェーンハンマーでやると音が出るんで、ヘットスピードや上げるための練習をやっています。それ非常にいいと思いますよ。

著者：へえ、なるほど。私も参考になります。

Hさん：そうですね、ハンマーの選手はよくわかると思います。えー、だいたい今やってる練習はそんな感じですけど。

著者：そのウエイトのMAXの重さは記録していますか。

Hさん：昔は基本の3種目は、ハイクリーンは昔は最高150キロですかねMAXは、で今は100...73の時は100キロで3回くらいできたんですけどね。今は100キロできませんね今。80ぐらいが精一杯だと思いますよ。でスクワットも、昔は200キロできたんですけど今は、50キロから100キロぐらいまで、で、セットは80キロで5回ぐらいまで。ベンチプレスは昔は120ぐらいまではセットでやってたんですけど、今その半分60で5回。ちょうどね50年でね、一般的には筋力が半分になっちゃうんで年間1パーセントずつ減少すると言われてますんで、10年で10パーセントですから、50年でちょうど半分に、半分以下にならないようなのを目標レベルにやっています。種目はさっき言ったように基本の3種目、ハイクリーンとスクワットとベンチプレス。まあベンチプレスはあんまり、砲丸だけのためですけど、あんまり効果ないものですかねそれほどやってません。ベンチプレスが好きな人もいますけどね。

著者：なるほど。

Hさん：あとはさっきの...こちらから言わんほうがいいですか。

著者：あ。全然言ってください。

Hさん：生活のリズムとか...

著者：あ、はい。生活のリズム。一日の生活のリズムを教えてください。

Hさん：毎朝だいたい5時半に起きます、朝は、で、新聞とかフェイスブックとかメールをチェックしたりして、朝食が6時半で、それまでにあのみそ汁は自分で作ります。で、練習するときはだいたい午前中やるときと昼からやるときとがあって、午前中は10時から11時半ぐらいまで、中京大でハンマーを投げます。で昼は12時に食事をして、ま、家で食べる時と外で食べる時と両方あります。中京大の学食で食べたり、てんやという天井屋で食べたり。で、昼からの練習の時は4時、4時ぐらいからだいたい5時半ぐらいまでですね、で練習をするときは、家で、庭でチェーンのハンマーでターンの練習を10回から15回ぐらいですかね、それやらない時は中京大のジムでウエイトトレーニングをやります。で、それは去年からやってないんですけど、それまでは10年ぐらいずっとやってました。学生たちと一緒に、一緒になってちょうど女子の投擲選手ぐらいのレベルです。まあ女性に負けないようにやっていますけどね。

著者：すごいですね。

Hさん：女性でもね、強い人はハイクリーンで90キロから100やる人もいますね、だいたい60で5、6回やるしねえ。普通の人それぐらいやっています。私もそれに負けないようにやっています。最近ちょっと負けるようになってしまったかな。

著者：いい練習相手ですね。一緒に練習できるのは。

Hさん：うん。まあ、レベル的には、力は女子のレベルですけど、距離はちょっと私は負けますね。学生には、同じ重さでも。あとは生活のリズムはそれぐらいですね。だいたい夕食が6時半で夜寝るのが10時ぐらいです。そのレベル、生活のリズムはそんな感じです。

著者：ありがとうございます。お家での家事とは、あの、畑作業とかはしていますか。

Hさん：ああ、はいはい、それはね、家事っていうのは朝食の時の味噌汁を作るだけで、家庭の中に庭と別にあの畑があるんですよ。あの30平方メートルぐらい、30平米ぐらい。そこで野菜を栽培しています。でそれをやったり、庭仕事、DIY, do it yourselfですね。そんなようなことをやっています。

著者：なるほど、何か作ったりしてるんですか。

Hさん：なんか作ったり.. まあいろいろ工夫していますよ。工夫していろいろ。何を作ったかな。ああさっきいったベンチプレスの専用の台ね、30度傾斜した台を作ったり、ハンマー投げの痕跡を消すトンボを作ったり、あとは、4キロのハンマーにドリルで穴をあけて、ガスレンジで炙って中の鉛を抜いて3キロに加工したりね。そのようなことをやっています。

著者：へえ、すごい。わかりました。ありがとうございます。

Hさん：あと、体力の低下についてですね。

著者：はい。そうですね。

Hさん：体力は一般的にまあ、あの、ピークの時の50年で半分になる、年間10パー

セントに抑えられるようにしています。まあ体重は昔 85, 6 キロあったのが今は 82 ぐらいですね。で、スクワットは 50 年前は、さっきも話したけど 200 キロがマックスできたんですけど、今は、100 ぐらい。その頃は 140 で 5 回、5 セット位やってみました。80 になると 50 年後の 50 になると、スクワット 100 キロぐらいですね一回。で、まあ 80 キロで 3 回 3 セットぐらいです。ハイクリーンは昔は 150 キロできたんですけども、その当時は 120 で 3 回 3 セットぐらいやってみましたけども、今は 70 から 80 で 3 回から 5 回できれば上等です。

著者：その衰えを最小限にするために意識していることや気を付けていることはありますか。どうしても衰えてしまうと思うんですけど。

Hさん：ええ、どうしても衰えます。まあ体力をキープするために必要なのは週に最低 1 回は、あの筋トレをやって、全然、いろいろ、体の都合とか、仕事の都合とかでできない場合は 2 週間か 3 週間に一回やって、ピークを最小限に抑えるように頑張っています。あとまあその頑張る、体の、体力の低下よりも、心の方のモチベーションが低下するともうだめですので、まあ、あの、マスターズの新しいクラス、というか、5 年ごとに新しいクラスになるんですよ。まあ 35 歳から 39, 40 から 44, 50 から 54. まあ私は 76~79 のクラスが終わって、今年から 80 からの 84 のクラスになるんですけども、新しいクラスになると、最初の一年か 2 年が、記録の挑戦するチャンスなんです。あと 3 年、4 年、5 年目っていうのは、まあ、その若い、体力の低下、老化による体力の低下で、記録の挑戦は無理ですので、国内とか海外の試合が年に 2 回ぐらいは行ってますけど、旅行楽しむようにしています。海外旅行の口実にできるんですね。海外遠征が、で、やいがいの低下を防ぐためには、まあ頑張りすぎないように頑張ること。頑張りすぎて、あの、頑張りすぎて負けるのが一番悔しいですから。まあ頑張り足りなくて負ければ、諦められるんで。そう思ってますけど、で、そんなに頑張ればかりでも仕方ないんで、ゴルフを年に 5, 6 回行ってます。ゴルフコースですね。近所っていうか私のうちのすぐそばに豊田カントリーっていうのがありますから。ええ、最低、そんなもんですかね、年 5, 6 回ぐらいですかね、ゴルフはね。

著者：なるほど。

Hさん：あとは、体力の低下とモチベーションの低下はそんなことなんですけども、あとマスターズのやりがいてっていうのは、それはね、いろいろあって、あの... 絶対的は記録のレベルは下がる一方なんです。50 歳過ぎれば、まあ 35 歳でもそうかもしれないんですけども。その低下よりも、絶対的な記録の低下よりも、年齢に対する相対レベルで相手と戦うなり、ランキングで比べることになりますので、クラスの相対レベルより低下しないように、それをカバーすることを目標にしています。ということと、もうひとつは中京大と一緒に練習している投擲の仲間といろいろ投擲の話をしたりしています。すいません。今は引っ越して行ってしまったんですけど、三年前まではずっと一緒にやってた室伏親子、が 3 人おられますよね。その人たちといろいろ話したり、教えてもらったりした交流を続けたりしてますかね。あともう一つ、まあ、高橋さんもご存

じのように、自分の自己ベストが出た時は、ランキング票をみて、自分がどの辺で上がってきたのかをみて喜びを噛み締めたりしています。あとはもう、海外遠征をしたときに、海外旅行をする口実になるってことですね。選手で旅行もしながら、自分で計画したりして、やるもんだから自由にできますよ。すべてこれお金は自費ですから、どっかでもらうってことはないです。あと、お金はあの代表で出る時は市の方で全国大会は1万円くれるんですけど、それもほとんど、まあ、代表で出るというわけではないもんですから、請求してません。1回請求したことはあるんですけど、やりにくいからやめました。

著者：わかりました。

Hさん：年間の試合はそれくらい、海外には年に1回から2回くらい、国内、全国大会も年に1回から2回くらい。地方の大会もどこでも自由に行けますから、年に5回くらい言ってましたけど、去年と今年はコロナで、去年は0、今年はまだ1回行っただけです。

著者：わかりました。今の投げと昔の投げで変わったなと思うところはあるですか。

Hさん：変わったな... うーん、ああ、ハンマーなんかはね、昔はあのーどうしてもあのー、両腕に力が入っちゃったんですが、今は、力が向けてて手がぶらぶらする状態で投げれるようになったかなと思います。そこが変わったんですね。砲丸はもう、進歩ないですね昔からやっていますから。

著者：なんか、腰とか足とかは痛くならないんですか。ハンマーとか投げで。

Hさん：ああ、腰が痛くなりますけど、腰って背筋が痛くなったり、ますけど、2年ぐらい前にフラットなベッド状なマッサージがあるんですけど背筋を揉むやつ。そのフラットにしたので練習終わったらそれでマッサージをするようにしています。それやって痛くなることはないです。あんまりたくさんやりすぎるともう、翌日まで疲れ残しちゃいます。3日くらい疲れちゃいます。そういうことはやめます。やめています。

著者：ケアをしっかりして、あんまり疲れを残さないで。

Hさん：そうですね。あとね、マスターズいぜんは25歳から30歳ぐらいまではウェイトリフティングでも試合に出ました。プレスと、スナッチ、ジャークと三種目あって、プレスが一番得意だったんですけど、プレスが無くなくなったんで、スナッチとジャークだけになって、スナッチが一番苦手だったんでまあ、試合に出ても仕方ないんでやめましたね。それであと、マスターズは47歳から始めた時に、初めて県大会があって、マスターズでも全国大会で表彰台に登れるぐらいのレベルになったなと思って、出ても表彰台、メダルをもらえないと、面白くない、幸せな気持ちを味わえないもんですから。でそれぐらいのレベルはキープしています。その、メダルをもらって表彰台にたった時の気分が一番幸せを感じる時ですね。まあ、表情台に立つ前に1、2、3位の人たちが控え室で待ってしゃべっている時が一番幸せですね。試合の最初はカリカリしってたんですけども、終わってしまえば、楽しい友達になります。それから、マスターズはそんな感じですよ。あとー、現役の時の仕事はどんなことをしていたかという、トヨ

タ自動車の新製品開発部門にいまして、自動車の実験を若い時 20 年ぐらいやってきました、後半の 20 年は製品企画で、自動車の企画ですね、それを 20 年ぐらいやっています。乗用車、小型トラック等いろいろやりました。仕事はそんな感じです。

著者：高校卒業してすぐにトヨタに就職ってことですね。

H さん：そうです。最初のころは、卒業して会社入ったころは、最初 2, 3 年品種管理部門に配属されたんですけどね。なんか仕事ありませんかって先輩に聞いたら、ないって言われたんですね。それじゃなにやったやいいですか。ってそしたら自動車の部品の名前を知らなかったから、自動車の部品の名前を、英語の単語帳みたいなのに書いてね。ヨークっていう名前があるんですけどねヨークって名前だね。日本語で翻訳するとかすがいっていうんですね。かすがいって書いてなんだこれはって。ヨークはかすがいなんて覚えてもしょうがないからこういうのはヨークだと覚えるのがいいんだよと先輩に言われてね。仕事は何にもないからって何にもしないでおるのも困るから、先輩にはよそへ行くときはいろいろ連れてってもらって、まあ、いろいろ、トヨタなもんだから、ほかの協力会社、他の貿易系の会社に行くと、先輩がすごい、会社の中ではそうでもないんですけど、よそへ行くときすごく威張ってるんですね。向こうも下手に出るしね。ああそうゆうもんかなと感じましたね。あと、仕事はそんな感じですかね。もうだいぶ忘れちゃったけど。あとは健康上のことはね、まあ 30 歳の時に会社の運動会の時にアキレス腱を切って、65 歳の時にまた、同じ足のアキレス腱を二回目を切った。

著者：それは何をして切れてしまったんですか。

H さん：それはねえ、アキレス腱の腱鞘炎をやってあって、ハンマー投げの振り切ったときにぶつと。30 歳のときは 100m をスパイクで走ったもんだから 10m ぐらい行ったら切りました。あと 70 歳の時に、1 回腎臓がんをやりましたね。腎臓がんで片方の腎臓を取りました。まあ、要するに頑張りすぎちゃいけない、頑張りすぎないこととか食べ過ぎないこと、やりすぎて体にダメージを与えることが多いので。やりすぎないことに注意しようっていうことを教訓として分かりました。体験しましたね。あとなんかなんかありますか。

著者：H さんの毎年の記録を調べたんですよ。2003 年から 62 歳のころから、2018 年の記録を調べた時に、2017 年すみません 2007 年です。2007 年 66 歳の時に 50m 投げでらっしゃって、急に 50m 投げでらっしゃってその時何があったのかなと思って。66 歳の時に。

H さん：それ以前にね 52 から初めて、53m94 投げたんですよ、その時もマスターズの日本記録だったんですけど、室伏のお父さんに 54m30 で 40 センチぐらい破られました。でそれが 53m94 が生涯のベスト記録です。5 キロで。でそのあとは 55 歳の時に 50m 投げたんですね。それからは 50m なかなか飛ばなくなったんでね、4 キロになってもね、49m ぐらいまでは飛ぶんですけど、49m91 までは。たまたまうまくいったってだけのことですね。記録は書いてないんですけども、マスターズ始めた 1988 年 63

歳の時に 63 歳じゃなかった 47 か 47 から 80 までの毎年のその記録書いてない、順位しか書いてないんだな。記録調べなきゃいけない。毎年の順位は書いてます。世界大会とアジア大会と全日本、砲丸とハンマーの、順位だけは書いています。記録は別に調べないと分からないです。マスターズ流投擲っていうブログはご覧になれました。

著者：あ、はい。

H さん：ありがとうございます。そんな感じです。あれを見てね、NHK の記者がうちまで押しかけてきてね、東京オリンピックになんかあの一、私が考えたアイデアがなんか使えるものがないかって言ってきたんですよね。あんまり目当たらないものがあったんですよね。地味なハンマー投げのワイヤー曲がるでしょ。それを直すときのワイヤーストレーターって名前なんですけどね。そういう名前を外国の選手がつけてくれたんですけど、その人にもってて土産に 1 本あげましたけど。室伏広治選手にもあげました。そしたらもう 1 本くれていいました。ちょうど長さが 20 センチぐらいで試合にも持っていけるんですね。で、試合で曲がったときに簡単に、まっすぐにできるっていうのはあります。それ中京大の試合に時にそれで直して差上げます。学生たちには、特にあのハンドルとワイヤーのところに 2 重にねじってあるところがあるでしょ。そこは手では治らないんですね。簡単に。それを使うと簡単に治ります。

著者：それを開発したんですね。おもしろい。

H さん：開発っていえば開発ですね。町では売ってないですね。普通のかなづちの柄がありますね。500 円ぐらいですかね、あれを買ってきて、ちょうどワイヤーが引っかかるようなものを作ってやっていますね。ブログに乗せたと思います。

著者：ほんとですか。あとで見てみます。じゃあ、H さんは何のためにマスターズをやっているんですかね。

H さん：何のため...

著者：例えば、健康のためにしてる人もいると思うんですが。

H さん：あのね、健康のためだとね、運動とかスポーツってのは苦痛なんですね。やりがいを感じないんですね。なんかこう目標がないと。健康が目標だとどうしてもだれちゃうんですね。あの、やればいいってことで。試合で日本記録を出すとか、メダルもらおうっていうそういうあの一、やりがいを感じるような目標にするために、やっているんですね。

著者：なるほど。目標のために...

H さん：うん、まあ昔からやってたもんだから、ハンマーそうでもないけれど、まあちょっとやれば表彰台とか、メダルをもらえるようになることができますから、そんなに激しい練習でなくても週に試合の前だと 2、3 回やって、普段でも最低 1 回ぐらいやればなんとかキープできるぐらいのトレーニングですから。長続きします。

著者：なるほど。あと、地域の方々との交流ということで。

H さん：地域って近所ってこと

著者：そうです。近所の方々とのお付き合いとかはどうですかね。頻繁にお会いした

り、していますか。

Hさん：ああ、会えば挨拶はするんですけども、うーん、えーと、家庭菜園でできたなすやキュウリやぼピーマンを差し上げたりしたりしてますね。うちでは食べきれないくらい野菜ができますから。

著者：町内会とかボランティアとかは参加されていますか。

Hさん：えー、町内会やボランティアはあの一、なんていうかな、周り番で来るんですよ。だいたい10年に1回くらいずつきます。そのときにはもうどうしても行かなきゃならないんだよね。そういう当番制になっています。地域では。

著者：わかりました。私からは最後の質問になるんですけど、今後の目標を教えてください。マスターズ競技の。

Hさん：今後の目標。あーまあ85歳まではできると思うんですけど、それ以降、まあ健康であれば続けられるかもしれないけど、うーん、えー、ハンマー投げでは日本記録を塗り替えたいなって思っているけど、80は出ました。44mしか飛ばなかったんで、もう少し投げたいなと思いますね。まああの日本記録には間違いないですけど、世界のトップが50mぐらいいてるんですね。2位がだいたい44, 5m。だいたい今まで3位ぐらいには入っていましたがね。まあだいたいそれぐらい、世界大会でメダルは取りたいです。ヨーロッパの選手やアメリカの選手や強い選手はいっぱいいますかね。昔やってた、オリンピックに出たような選手もいますから。上手ですよ。うまいですよ。4回転やる選手もいますね、中には。だいたい3回転ぐらいですねターンはね。まあ日本記録は簡単に出ると思うんですけど、政界大会でメダルを取るくらいはキープしたいなあとを思っています。

著者：楽しみにしています。ワールドマスターズゲームズも頑張ってください。

Hさん：ありがとうございます。来年ですけどね、順調にいけばありますから。

著者：ウエイトリフティングと陸上の二刀流で。

や：同じ二刀流でも、まったく違う種目での二刀流でいうのはちょっと少ないかなと思いますけどね。種目っていても砲丸投げと円盤投とかね、そういう二刀流はあるかもしれないけど、砲丸投げとウエイトリフティングの別の競技の二刀流は少ないと思いますからそういうことも楽しみたいなと思っています。

著者：頑張ってください。お体にはお気をつけて。最後にあの、話したりないことはありますか。これだけは話しておきたいということがあったら、なんでもよろしいのでお願いします。

Hさん：うーん、まあ、一番なのが、頑張りすぎない程度に頑張るっていう、それが一番体感したことですね。もうみんな頑張りすぎてケガする人が多いですから。頑張り足りなくて負けても仕方がないんで、頑張りすぎてケガするより、頑張り足りなくて負ける方がいいなと思いますけど。

著者：わかりました。まあ怪我をってしまったら元も子もないんでね。

Hさん：そうです。やりすぎないことです。

著者：わかりました。

Hさん：他の人にもききます。私の他にも、FさんとかEさん。その二人をちょっと紹介させていただいたんですけど。

著者：はい、お話聞かせていただきます。

Hさん：そんな少なくていいですか。

著者：はい、ほかにも何人かいますので。

Hさん：そうですか。

著者：はい、他に何かよろしいですか。大丈夫でしょうか。

Hさん：うーん、大丈夫です。

著者：わかりました。本日はお忙しい中お時間いただきありがとうございました。また、何かありましたら連絡させていただいてもよろしいでしょうか。

Hさん：はい、大丈夫ですよ。

著者：ありがとうございます。