

マスターズを彩るレジェンドたち(2)

梅雨入りの水無月。田植えの季節は天候的にうとうしいが、新型コロナウイルスの暗雲もすっきりとはしていない。スポーツ界もあらゆる競技が中止のまま。マスターズ陸上もまたしかり。静かに過ごしているマスターズ会員みなさんは、トラックへの思いでいっぱいだろう。今月も先月号の後を受け、マスターズ陸上を彩った男女のレジェンドの続編をお届けする。

写真 / BBM

陸上界の先達に憧れて 田中博男さん(89歳・青森)

陸奥(青森県)に住む田中博男さん。1949(昭和24)年を振り出しに、1991(平成3)年に定年退職するまで同県内の小学校教諭をしていた田中さんが、還暦を機に日本マスターズ陸上の会員となった。

きっかけは先月号で触れたように、小学生の頃の「足が速かった」思い出がよみがえったこともあるが、定年の年に新聞に掲載された日本マスターズ陸上の競技大会開催要項が目に残ったのも要因。

4月18日付には「第10回東日本マスターズ陸上競技大会」、次いで6月15日付には「第11回全日本マスターズ陸上競技大会」が紙面(朝日)に。いずれもスポーツ欄に社告として載った。田中さんが魅力を感じたのは「5歳刻みで競うことの斬新さ」「日本陸上界が世界に誇れる金メダリストの織田幹雄、南部忠平、銀メダリストの西田修平の諸氏が日本マスターズ陸上の主要役員だったこと」。つまり、先達

たちが生涯スポーツであるマスターズ陸上の普及、発展に尽力されていることを知り、尊敬・憧憬の気持ちを持って即座に会員登録に踏み切ったのだ。

6月号で田中さんの世界マスターズ選手権における獲得メダル数を述べた。2001(平成13)年から、2018(平成30)年までに世界マスターズ選手権に参加した回数は8大会。100m、200m、400m、800m、4×100mR、4×400mRの6種目に出場して、金15、銀6、銅4の計25のメダルをゲットした。

このほか、世界マスターズ室内、国内での数々の大会で活躍し、手中にしたメダルは数知れない。各大会でマークしたレコードも、年齢クラス別の世界記録や日本記録なども田中さんにとっては財産だろう。M80以降の、室内大会を含めた2019年10月10日現在の世界記録、日本記録は別表通り。

これほどの素晴らしい韋駄天ぶりを発揮している田中さんだが、これも先月号で紹介しているように、これまでさまざまな故障・病に襲われている。最近では今年の2月5日から21日ま

で入院、手術を施される病に。5月12日に青森市内の入院先病院で退院後の診療を受けた。8月に念のため再診の予定。マスターズ陸上を始めて以降、64歳のときに肝機能障害で夏場に1カ月以上の入院となり、65歳ではアキレス腱炎症で通院、1カ月間の運動全面禁止に。67歳のとき、トレーニング中に右脚ふくらはぎ肉離れで歩行困難となり、整形外科へ。73歳になると帯状疱疹を患い、1年半の治療。74歳のときにも軽い狭心症ほか、故障も重なっている。

にもかかわらず世界大会などで破格の活躍をしているのだ。驚きというほかない。よほど体のケアが行き届いているのだろう。ご本人は「持病があっても徹底した管理と、決まった運動をすれば復帰できますよ」と言う。

室内競技を含め、4つの世界記録は85歳以降に誕生させたものだ。児童と向かい合っていた先生時代は「スポーツ観戦派」を自称していたが、定年退職後は再就職の傍ら、ウォーキング、クロスカントリー・スキー、登山なども陸上と並行して行っている。

こうして特別な競技経験がなかった田中さんが、マスターズ陸上で頭角を現したのはなぜだろう。練習内容のほんの一部分を紹介すると、市内の室内運動場で週平均4回ほど。独自のストレッチを1時間ほどかけて入念に。100m走と歩くインターバル式のジョギングをほぼ1kmやり、階段の上り降り数を数回入れる、などだ。

本格的なダッシュなどは夏場に広場で行うが、田中さんが肝に銘じている

●田中博男さんがマークした世界・日本記録(M80以降、2019年10月10日現在)

クラス	種目	記録	大会名	場所	年月日	
M80	4×400mR	5分52秒22	世界M	リヨン	2015・8・17	★1
M85	60m	※9秒77	世界M	大邱	2017・3・20	
M85	800m	3分41秒64	世界M	大邱	2017・3・21	
M85	200m	※33秒76	世界M	大邱	2017・3・23	
M80	4×200mR	2分38秒29	世界M	大邱	2017・3・25	★2
M85	100m	※15秒08	秋田	横手	2017・6・25	
M85	400m	1分22秒71	世界M	トルン	2018・3・27	
M85	400m	1分19秒15	東北	青森	2018・7・29	
M85	4×100mR	※1分07秒03	国際GM	奈良	2018・10・28	★3

★1 石川 信夫・80・神奈川、高原 良祐・80・神奈川、田平 貞夫・82・新潟、田中 博男・84

★2 石川 信夫・81・神奈川、濱崎 行雄・83・鹿児島、田平 貞夫・83・新潟、田中 博男・86

★3 石田 保之・88・栃木、田中 博男・87、益田 倉・86・神奈川、石川 重・85・岩手

※は世界記録(室内を含む)、世界Mは世界マスターズ室内大会、秋田は秋田マスターズ選手権、東北は東北マスターズ選手権、国際GMは国際ゴールドマスターズ選手権、人名の次の数字は年齢

のは「(自分は) 60歳からの素人スプリンターなので、無理な練習をして失敗(故障)してはいけない」である。このことは田中さんだけではなく、すべての人に当てはまることだろう。

田中さんが自らの体(脚)で得た国内外のメダルやトロフィーほか、スポーツ功労賞も数知れず。夢としては間もなく迎える90歳(M90)で「これまでどおりスパイクを履き、思っていることをどのような形で実現させるか、を課題に対処したい」と話す。

2020年を「リハビリ元年」と位置付け、焦らずに体力を回復させ、2021年4月に予定されているカナダのエドモントンでの世界マスターズ室内選手権に照準を合わせて「挑戦実現を!」という。最後にこう付け加えた。「これまでの競技過程において有形無形でアドバイスしてくれるなど、背中を押し続けてくれている妻に感謝したいと思います」。

女子マラソンで頭角現す 村本みのるさん(79歳・大阪)

大阪府守口市に住む79歳の主婦の村本みのるさんも女子マラソンのパイオニアの一人だ。走り始めたのは36歳から。1977(昭和52)年の12月に「来年1月の守口市民マラソンに出てみようか」と思ったのがきっかけ。

レースの1.5kmを「若い中学生と肩を並べて走れた」ことで興味が倍増した。毎朝5時から自宅近くの淀川河川敷で早朝練習を。出身は福岡県で、経理専門学校に学び、福岡県内の商業高校で教えたこともある。ママさんランナーとして走り始めた頃も「そろばん塾」の先生だった。

自己流で走り始めた頃は153cm、43kg。5カ月後の多摩湖マラソン10kmに出場し、ボストンマラソンなどで「やまとなでしこ」と名を高めた、あのゴーマン美智子さん(故人)の37分38秒に次ぐ43分23秒で2位になったほどだったから、走る素質は生まれつきだったのだろう。

さらにその翌年の1979年11月25日、兵庫県西宮市の武庫川河川敷で女性ランニング第1回兵庫大会があり、10kmに出場して36分57秒とダントツの記録で1位となった。会場にはゴーマンさんもアメリカから来日して姿を見せしており、村本さんの走りに「素晴らしい」と一言。「ゴーマンさんから褒めていただくなんて光栄です」と、より自信と勇気を持ち、42.195kmでトップ級存在となった。

武庫川河川敷での大会1週間前の11月18日には、第1回東京国際女子マラソンがあり「むらもと・みのる」の名を一気に上げた。日本人トップの7位に食い込んだのだ。10位までに入っただけは村本さんだけだった。

しかも2時間48分52秒は同年2月4日の別府大分毎日マラソンで小幡きよ子さん(鬼太鼓座)が出した同タイムと共に国内最高となるものだった。ただし、日本陸連が女子マラソンを公認していなかったため、記録は非公認だったが、東京国際女子マラソンでの活躍が認められ、関西運動記者クラブ陸上分科会から表彰を受けた。同分科会が優秀選手として、ママさんランナーを選んだのは異例のことだった。

東京国際女子マラソン前に日本陸連はマラソン強化部長だった故・高橋進氏らが指導する合宿を行ったが、その折、高橋氏は村本さんの回転の速いピッチ走法を見て「我流とはいえ、長い距離を走っても疲れない走り方だ」と評価した。

日本陸連が女子マラソンを公認したのは1980年からだ。村本さんのマラソンのベストは1988年1月31日の大阪女子マラソンでの2時間45分50秒(18位)。1941年2月4日が誕生日なので、47歳目前でのタイムである。年齢的に立派な記録といえる。

大阪女子マラソンで村本さんが満員のメインスタンドを沸かしたのは1983年の第2回大会。14位だったが、日本人トップで会場へ入ってきたのだ。記録は2時間46分06秒だった。



1983年の第2回大阪女子マラソンで日本人トップの14位に入った村本さん。当時41歳だった

ほかでは、1981年2月1日の別府大分毎日マラソンで出した2時間50分31秒は日本最高だった。

3人の子どもを育てながら、主婦ランナーとして頑張っていた1981年の暮れ、夫・彦悦さんが勤め先の倉庫会社で崩れてきた荷物の下敷になり、大手術をする事故が発生。車イスの生活に。看病が大変だったが、走り続けた。夫の彦悦さんの励ましがあったからだ。村本さんも「私の頑張りが逆に夫を励ますことになる」と。生涯のマラソン回数は36回で、すべて完走。走力に目を向けられ、山岳の国体近畿予選に駆り出されたこともある。

一方、マスターズ陸上での圧巻は1987(昭和62)年10月17日に広島市で開幕した第8回全日本マスターズ選手権のW45・5000mのレースだった。「記録を意識して飛ばしました」と、17分52秒18を破る17分45秒49で、クラス別世界新を樹立したのだ。46歳での快挙だった。同大会での女子最優秀選手に選ばれ、同時にこの年の関西スポーツ賞特別賞を受賞した。

70歳で大阪マスターズ選手権に出たのを最後に身を引いたが、このとき出したW70・5000m22分33秒98はクラス別日本記録だった。現在も毎朝5kmほどのウォーク、ジョギングに励んでいる。

●村本みのるさんの5000mクラス別日本記録

1980(昭和55)年	W35	18分23秒1(38歳)
1983(昭和58)年	W40	17分57秒0(42歳)
1987(昭和62)年	W45	※17分45秒49(46歳)
2001(平成13)年	W60	20分00秒71(60歳)
2011(平成23)年	W70	22分33秒98(70歳)

※は世界記録