

マスターズを彩るレジェンドたち (23)

『陸マガ』の表紙は春めく3月号。だが、暦の上では春寒の如月だ。2月は3日の節分、4日の立春の後、11日は建国記念日、23日は天皇誕生日と祝日が続く。駅伝シーズンも幕を下ろし、トラックシーズンへと向かう。今月は久しぶりにマスターズを彩るレジェンドたちをお届けする。男子競歩の杉本明洋さん、女子短距離の宮田直美さんにご登場を願った。

写真／京都マスターズ、宮田直美さん

杉本明洋さん(41歳・京都) 競歩のレジェンド

マスターズ競歩界にインテリウオーカーがいる。杉本明洋さんだ。杉本さんは京大時代から競歩で鳴らしており、2005年ヘルシンキ、07年大阪の両世界選手権に日本代表として出場しているのである。

ヘルシンキでは25位、大阪では「19位だったか」。だが、順位はともかく世界選手権の日本代表になるにはトップクラスになることが条件だ。03年にはアジア選手権の20km Wで4位となり、アテネ五輪のA標準を突破した。04年の日本選手権で1時間21分09秒の自己ベストで2位となったが、同五輪の代表には届かなかった。

五輪代表を逃したとはいえ、日本の一線級には違いはない。京大-京大院時代は勉学との両立で十分な練習時間は取れなかったはず。トップクラスに躍り出るためには、いかに創意工夫を重ね、短い練習時間を活用したのだろうか。

出身地は愛知県。競歩は同県立滝高に入学してから始めたが、高校時代はほとんど無名で過ごした。台頭したのは京大へ入学してからで、アジア選手権に出場した翌04年には関西インカレの10000mWで41分41秒26と1位。2位に5分以上の差をつけて勝ち、西日本インカレでも圧勝した。

先述したように同年の日本選手権で自己ベストを出し、さらに学生最高峰のイベントである日本インカレでは京大2年生で7位、4年生では念願の優勝を果たし、学生の王者となっている。

“考えながらのスポーツ” それが魅力の競歩

杉本さんが競歩に熱中する理由は「(競歩は) どう歩いたらいいの。体力も必要だが、それに技術面が加わらなくてはいけない、両面を考えながらのスポーツ。そこが妙味です」と話す。いわゆる“考えながらのスポーツ”というわけだが、杉本さんだけでなく、京大は伝統的に競歩が強い。最も代表的なのが22年オレゴン世界選手権で2連覇を飾った山西利和(京大-愛知製鋼)だろう。

杉本さんは30歳代から「体力維持のために」とマスターズ陸上へ参戦。だが、杉本さんが取り組むのはマスターズだけではない。40歳代になっても実業団といわず、全日本クラスが出場する大会へも参加している。

日本マスターズ連合の記録集2022年度版によると、不利な年齢の34歳で16年にM30・3000mW12分36秒23の日本記録を出した。翌年はM35クラスに上がり、12分28秒31の日本記録を樹立。同クラスのときには5000mWでも21分17秒50を17年に出し、さらに4年後の39歳で21分09秒34と自らの日本記録を伸ばした。

22年にM40クラスに上がると、5000mWを21分27秒21で歩き、それまでの日本記録22分27秒73を更新。11月6日には京都マスターズ秋季記録会で3000mWで12分08秒10の日本新記録をマークした。

同記録会では杉本さんだけでなく、2月号で紹介した阪田八恵子さん(85



昨年11月には3000mWで12分08秒10の日本新記録をマークした杉本さん(左)。中央が阪田さん

歳・京都)もW85・3000mWで25分45秒67の日本新を記録した。阪田さんと杉本さんのツーショットの写真は先月号で掲載してある。

同じ京都勢だったが、二人が会ったのはその日が初めて。両者共に日本新を出したので、ある役員さんが「お二人並んで」と写真を撮ってくれたのだそうだ。阪田さんは「杉本さんは競歩の達人と聞いてびっくり。そのような人と一緒に写真を撮ってもらうなんて光栄です」と感激して話した。

杉本さんは自分が試合に出ないときには京都陸協の役員として大会の審判に当たっている。「自分がお世話になったので、これからもお返しをしないと」。大会出場に大会審判に大わらわの杉本さん。今後もマスターズの大会

だけでなく、実業団などの試合も視野に入れて挑む。活躍に期待だ！

宮田直美さん(58歳・茨城) W60に向けて頑張るスプリンター

ピアノの奏でる音色が、ある街角から流れてくる。宮田直美さんが講師を務めている教室からのピアノ音だろうか。

宮田さんはピアノの講師の合間にマスターズ陸上に興じている。種目は短距離がメイン。マスターズ連合が発刊している記録集の2022年度版に記載されているなかで、宮田さんはW55クラスの60m 8秒29(+1.7)、100m13秒23(+1.4)ほか、立五段跳11m28の日本記録保持者として名を連ねる。

宮田さんはアジアで初めて開催された東京五輪の年の1964年10月1日に生まれ、現在は58歳。産声を上げたのは三重県だが父親の勤務で茨城県に移り、小学校から同県で過ごした。高校はつくば市の同県立竹園高へ。陸上を始めたのは高校へ入学してからで、短距離と走幅跳をしていた。

100mのベストは12秒76、走幅跳は「5m30台だったかな」。だが、陸上での成績は「茨城県では上位に入って、北関東インターハイへは行けたけど、ここまで」と、全国大会へは届かなかった。

高校卒業後、茨城大へ進み教育学部音楽学科で学ぶ。このことがピアノ講師の道へとつながった。学生のときに余暇でやったのが陸上の走幅跳。1985年の日本インカレでは「準決勝で5m78を跳んだけど、決勝では5m60だったかで6位に」。

ヤマハでピアノ講師をする以前、企業勤めをしていたときに身体を痛めた。その時期に健康維持に努め、腰痛を治すためにプールに通った。

34歳頃には「健康のために何かしたい」と思っていた矢先、新聞でマスターズ陸上の大会が報じられているのを見て「面白そうだ」と思いマスターズへ入会。長い間のブランクはあったが、34歳の1999年のマスターズ記録

集によると、W35クラスの100m13秒60(-1.7)、走幅跳4m38(+1.2)で2位、6位にランクインしている。名字は旧姓・宮原のままだった。

この年、熊本市であった第20回記念・全日本マスターズ大会では、W35・100m13秒45(-0.7)で2位に食い込んだ。時は流れ41歳のW40クラスになった年には、100m13秒00(+1.2)、走幅跳4m99(+2.0)で1位にランクインした。

50歳で12秒台をマーク 「マスターズは人生の財産」

第27回全日本マスターズ大会(宮城)のW40・100mでも13秒07(+0.7)で1位。茨城チームの4走として出場した年代別4×100mRでは3位となったが、走幅跳では4m84(+0.7)でトップと2種目を制した。

宮田姓となって以後、国立競技場であった第31回全日本マスターズ大会では、45歳となりW45・60m 8秒15(-1.1)、100mは12秒88(+0.9)と13秒を切って1位。また、49歳で迎えた岩手県北上市での第18回アジア兼第35回全日本マスターズ大会では、W45クラスでは不利な年齢ではあったが三冠を達成した。

3種目制覇の内容は60m 8秒59(-3.8)、100m13秒35(+0.8)、4×100mRの日本チームの4走で51秒80だ。50歳になった年にはW50・60m 8秒18、100m12秒99、大阪の競技会で出した立五段跳11m84と3種目で日本記録をつくった。

W50クラスでは海外でも活躍した。52歳で出たオーストラリア・パースでの第22回世界マスターズ大会ではW50・100m13秒01(+1.7)の3位と日本人のうちでは最高の順位だった。同じ年齢での2017世界マスターズ室内大会でもW50・60m 8秒35で3位、60mH10秒22の4位、4×200mRの日本チーム(4走)で2分01秒71で2位と、いずれも室内日本記録で入賞した。

なお、上記のパースでの100mの準

決勝で12秒96を出したのだが、追い風3.2mで参考記録となったことを「12秒台だったのに残念でした」と振り返る。55歳になった19年のアジア・マスターズ大会では100m13秒96、200m28秒83でアジアのNo.1となった。

この年の6月、55歳になる前の54歳のときに福岡市で行われた第103回日本選手権で、オープンであったマスターズ100mのW50クラスで13秒24とトップでフィニッシュ。「オープンとはいえ、日本選手権の舞台で走ったことの感激は忘れません」、「15年に50歳で100m12秒台(12秒99)を出せたことが思い出」と話す。

マスターズとはいえ練習はしんどい。だが「練習の成果が記録にはね返るし、大会のたびに親しくなった友人と会える。これらは人生の財産ですよ」と、マスターズ礼賛をしていた。

これからは「W60クラス目指して頑張ります」ときっぱり。熟年の域を過ぎようとしている年齢だが“輝く星”の前途に目を向けたい。



マスターズリレーフェスティバルでは、100mと4×100mRで二冠を果たした宮田さん。このときの体脂肪率は7.9%