最高の舞台で走れて最高 日本選手権、マスターズ100m

いよいよ盛夏の7月。文月は近畿、中国各地域選手権はじめ、石川、愛知、東京、山梨、長崎など各都県の選手権が予定されている。各会場は交流を温めるだけでなく、好記録誕生に沸くだろう。今月は6月に大阪で行われた第107回日本陸上競技選手権のオープンとして熱のこもったレースを繰り広げたマスターズ陸上の100mを取り上げる。まず男子の部の紹介から。

写真／公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合

日本選手権のオープン種目、マスターズ100mに出場した皆さん

1組で力走した皆さん

大阪市のヤンマースタジアム長居で開かれた陸上の日本選手権。最も権威ある大会の舞台で選抜されたマスターズのスプリンターが力走した。選ばれたのは男女56人だったが、欠場した人も数名いた。マスターズの大会とは雰囲気が違うなか、ゴールを目指した人たち。

男子１組はM35～45クラスが勢ぞろい。１位は大石唯さん（M35・山形）が10秒84の好記録でフィニッシュした。大石さんは「目標を決めて練習して、努力を重ねることで、2021年度に36歳で30歳代のベストが出ました。今回、貴重な機会を与えていただいたことに感謝です」とコメント。

２位は10秒93の記録を持つ溝腰好高さん（M35・大阪）。11秒14で惜しくも敗れた。溝腰さんは「高校時代から100m10秒台を目指してきて、36歳で実現しました。努力すれば“報われる”を地でいきました。これからも感謝の念を持ち続けて走り続けます」と、大石さんと同じような言葉を。

３位は走幅跳が専門の荒川大輔さん（M40・大阪）で11秒35だった。同大OBで走幅跳のベストは８m09(2008年当時、日本歴代８位)。日本選手権での優勝もあり、世界選手権にも出場している。マスターズでは第40回記念国際・全日本選手権のM35クラスで７m06（－0.5）を跳び１位になったほか、優勝を。一昨年は40歳で６m90を跳んだ。

懸命に走って11秒99の７位だった水小田健一さん（M45・三重）は110mHが専門。先述の2019年の第40回記念大会ではM40・110mHで15秒86（－1.0）の２位に入った。

「ハードラーの私が選ばれるとは夢みたいでした。ハードルは100mのスピードが大事ですから。2022年度の110mHでは世界ランク２位になって、今回はランク順位に恥じない走りを、の思いで頑張りました」

2組はM50～60クラスが頑張った

２組のトップはM50クラスの佐藤政志さん（新潟）。11秒63でフィニッシュした。「陸上を始めて35年目となる今年、このような舞台に立てたことにお礼申し上げます」と感謝の弁の佐藤さん。陸上30年目の2018年にスペインのマラガでの第23回世界マスターズのM45・４×100mRで３走を務め、43秒77で金メダルをゲット。「今回のレースは、そのときの喜びと同じです」と笑顔で。

３レーンで走った森本一行さん（M50・東京）はレーン通りの３位に入った。タイムは12秒31。森本さんは40歳代まで目標だった11秒台が出なかった。だが、努力を重ねて「50歳で人生初の11秒台達成を」。先の2019年の第40回記念マスターズではM50・100mで11秒81（＋1.1）の２位となったのだ。これからもM50クラスの日本記録に挑戦して「頑張ります！」と元気だ。

４位だった浦山一寛さんはM55クラスで100m12秒64。長崎県壱岐の島に転勤で赴任したのが38歳。そこで初めて陸上大会に出て、年代別大会記録を。その後、全日本マスターズで優勝したりしたものの、膝痛でジョギングもできなくなった。痛みと“共存”しながら練習に取り組み「待望の日本選手権に出場しました」と大喜び。

M60クラスの愛知コンビのうち、杉浦拓さんが13秒19の７位。杉浦さんの後、13秒62でゴールしたのが畠

中一起さんだ。この２人の前の６位でゴールしたのが杉崎和彦さん（M60・神奈川）である。その杉崎さんは「私は鈍足で。45歳でマスターズに入会して、50歳で400mHで記録を出したりで花が咲きました。今大会の出場については、足が遅くて走るのが大嫌いな人間でも“やればやれる”と。最高の日本選手権で走れるとは」。杉崎さんは奥さんの百合子さんと二人三脚で出場だ。

次に杉浦さん。100mと800mを掛け持ちしていたが、40歳になる頃から200mに絞って、仕事終わりの夜８時から２時間ほど練習した。ケガとも闘いながら頑張ってきた。55歳で全日本マスターズの200mで25秒78で２位になったことも。杉浦さんは「日本選手権に出場できる機会をいただいたことに感謝の一言です」と感動の面持ち。

畠中さんは右脚アキレス腱の故障で約６年間、競技から離れていた。その間、小・中学生やママさんたちにマラソンの指導をしながら「自分なりにできる範囲でトレーニングを行ってきて、ようやく昨年２レースに参加でき、今回の推薦に。あきらめずに続けてきて良かった」と感謝の表情。

3組ではM65～75クラスが激走

１位は13秒15の新山弘幸さん（M65・宮城）。高校から陸上を始めて、大学３、４年生で日本選手権の400mHで６位に入賞した実力者。「学校の教諭となって30歳まで走っていました。長い間のブランクの後、61歳で陸上を再開しましたが、ケガまで。今は『身体を休めながら練習する大切さ』を知りました。陸上は楽しいですね」としみじみと。

２位で13秒34の森正也さんは沖縄から。「67歳８カ月で迎える一生に一度かもしれない日本選手権で、ベストパフォーマンスを見せるような走りを」と張り切っていた森さん。静岡県の企業に勤務していた頃、会社の陸上部へ。実業団で活躍していた当時の思い出も多い。沖縄に戻って50歳でマスターズに入会。周りの人たちに支えられて、60代で100mの沖縄記録をつくるまでに。「とにかく懸命に走りました。ありがとう！」。

M75クラスで14秒18の走りで７人中、５位と頑張った金指久人さん（岐阜）。マスターズ参戦は70歳から。それまではマラソンに専念していたものの、短距離においてもいきなり60mと100mで岐阜県トップの記録を。その後はマラソンと短距離の“二刀流”を続けていたが、コロナ発生後は「短距離に絞ったのはいいけど、記録が伸び悩んで」。そこで記録を上げるため、地元の陸上クラブに入会し「タイムアップ目指して練習を」して出場。

同じM75クラスの菅野和明さん（静岡）は慢性腰痛が悪化して「マスターズ活動に終止符か？」とよぎった。練習が不十分で15秒18の７位だったが「大舞台で走らせてもらい幸せでした」と感慨無量だった。

スペースの都合で数人の方を割愛させていただいた。男子４組と女子の模様は来月号で紹介予定。

マスターズ陸上で人生を豊かに走ろう
～四国の仲間からのメッセージ～

新居田哲司さん（愛媛）、村上充さん（香川）、渡部四郎さん（愛媛）、板東浩さん（徳島）、マスターズで活躍する四国のメンバー４人が「マスターズ陸上で人生を豊かに走ろう～四国の仲間からのメッセージ～」を昨秋、上梓した（発行／メディカルリサーチ。B5判50ページ、税込1,000円）。マスターズへの思いをはじめ、技術論、健康へのヒント、自叙伝などさまざまな要素が詰まった充実の内容となっている。購入希望の方は板東さんまで、メールで問い合わせを。

pianomed@bronze.ocn.ne.jp

第107回日本選手権　マスターズ100m成績（６月４日／大阪・ヤンマースタジアム長居）

男子

組（風速）	順位	記録	選手名（クラス・所属・都道府県）
1組（-1.3）	1	10秒84	大石　唯（M35・山形市役所AC・山形）
	2	11秒14	溝腰　好高（M35・スターヒルズ・大阪）
	3	11秒35	荒川　大輔（M40・Antonio・大阪）
	4	11秒42	小野　宏貴（M40・岐阜アスリート・岐阜）
	5	11秒96	小田　雅也（M45・近大AC・大阪）
	6	11秒99	栗本　直規（M45・愛知陸協・愛知）
	7	11秒99	水小田健一（M45・IseTC・三重）
２組（-0.3）	1	11秒63	佐藤　政志（M50・ネクストAC・新潟）
	2	11秒79	石黒　文康（M50・AC一宮・愛知）
	3	12秒31	森本　一行（M50・東京マスターズ・東京）
	4	12秒64	浦山　一寛（M55・長崎マスターズ・長崎）
	5	12秒66	斉藤　克己（M55・太田陸協・群馬）
	6	12秒97	杉崎　和彦（M60・ＡＣ湘南組・神奈川）
	7	13秒19	杉浦　拓（M60・愛知マスターズ・愛知）
	8	13秒62	畠中　一起（M60・愛知マスターズ・愛知）
３組（+1.1）	1	13秒15	新山　弘幸（M65・宮城マスターズ・宮城）
	2	13秒34	森　正也（M65・沖縄マスターズ・沖縄）
	3	13秒54	兵藤　隆昭（M65・愛知マスターズ・愛知）
	4	13秒68	河田　慎司（M70・広島マスターズ・広島）
	5	14秒18	金指　久人（M75・岐阜マスターズ・岐阜）
	6	14秒31	井上　儀德（M70・岩手マスターズ・岩手）
	7	15秒18	菅野　和明（M75・静岡マスターズ・静岡）
４組（-1.7）	1	15秒72	川端　忠義（M80・千葉マスターズ・千葉）
	2	17秒21	飯島　繁（M85・茨城マスターズ・茨城）
	3	19秒80	北　良夫（M90・ならスポーツクラブ・奈良）
	4	21秒30	横山　汎（M90・神奈川マスターズ・神奈川）

女子

組（風速）	順位	記録	選手名（クラス・所属・都道府県）
１組（+0.3）	1	12秒75	松江沙夜香（W35・GEMSTAR・岡山）
	2	13秒08	渡辺かおり（W40・SMTC・鳥取）
	3	13秒32	髙畑　志野（W40・松本陸協AOチーム・長野）
	4	13秒44	新崎　千春（W40・アスリート工房・沖縄）
	5	13秒55	佐々木友美（W35・京都陸協・京都）
	6	13秒57	堤　由美（W35・CLAP佐賀・佐賀）
	7	13秒83	進藤　温美（W50・BORY TC・兵庫）
	8	14秒25	塩田　真央（W45・大阪マスターズ・大阪）
	9	14秒32	後邉　有希（W45・NEXUS AC・大阪）
２組（+1.2）	1	13秒64	儀間由紀美（W50・沖縄マスターズ・沖縄）
	2	13秒90	池内美知子（W50・佐倉陸友会・千葉）
	3	14秒02	片貝　夕起（W50・神奈川マスターズ・神奈川）
	4	14秒16	山田亜妃子（W55・養老陸協・岐阜）
	5	14秒45	國府谷幸香（W60・三重マスターズ・三重）
	6	14秒52	本間　明子（W60・フロンティアAC・兵庫）
	7	14秒74	姉帯　明子（W55・岩手マスターズ・岩手）
	8	15秒57	山中　智視（W60・香川マスターズ・香川）
	9	16秒31	杉崎百合子（W60・AC湘南組・神奈川）
３組（-0.1）	1	15秒99	山崎　和子（W65・奈良マスターズ・奈良）
	2	16秒60	夏原かず子（W65・滋賀マスターズ・滋賀）
	3	16秒87	長崎ひな子（W70・広島マスターズ・広島）
	4	17秒15	橋浦　恵子（W70・宮城マスターズ・宮城）
	5	17秒74	岩間　和子（W80・東京マスターズ・東京）
	6	19秒40	細羽　純子（W75・広島マスターズ・広島）
	7	23秒72	大森以登枝（W75・岡山マスターズ・岡山）
	8	23秒98	福田　外枝（W85・石川マスターズ・石川）