

『スポーツで高齢者を元気に』

朗読者 有森 裕子

6

敬老の日に合わせて、総務省が発表した日本の高齢者人口調査によると、九十歳以上の高齢者が、二百万人を超えました。日本はまさに超高齢化社会だなあと、あらためて実感します。

10

スポーツの世界でも、年齢を超えて活躍するアスリートがたくさんいます。汗を流し、自分の限界に挑み続ける高齢者アスリートたち。その姿に、永遠の青春を感じます。

そんな方たちに共通しているのは、「もう年だから」という、年齢のものさしで判断しないこと。そして、目標をはっきり持っているということです。

15

日本人はとかく年齢をマイナス要因として考えがちです。「年相応に」って、よく言いますよね。「年相応に」とは、自分のできる範囲内で頑張ろうという意味だと私はとらえています。

20

こんなアスリートもいるのです。

熊本県に住む もりた みつ 守田 満 さん。九十五歳。幅広い年齢の選手が同世代と競い合うマスターズ陸上百メートル、二百メートルなど、これまで数々の世界記録を打ち立て、その記録は今も破られていません。

彼女が陸上を始めたのは六十九歳のとき。偶然参加した地域

の運動会がきっかけでした。子どもたちの陸上クラブで、小学生と一緒に走るうちに、その楽しさにすっかり魅了されたといえます。

30 守田さんのほかにも、九十歳代や百歳を超えたアスリートが活躍しています。マスターズの選手たちは同世代の人たちに比べ、視覚の衰えや疲労関節炎などが少なく、うつになる人や強い不安を感じる人が、大幅に少ないというデータがあります。

35 年齢を重ねても、自分の夢や目標をもって、努力をすることが大切なのです。子どもたちも高齢者も、みんなですポーツを楽しむことができる社会、誰もが健康に暮らせる社会を作っていくみましょう。

レッツ・スポーツ！