

人生もトラックも快走

NPO法人ならスポーツクラブの北良夫氏

火曜午餐会・9月第1例会は3日12時15分から当部5階大会議室で開催した。講師に特定非営利活動法人ならスポーツクラブ理事長の北良夫氏を招き「人生もトラックも快走」をテーマに語って頂いた。北氏は自身の信条について「歳をとるのは仕方がない、しかし年寄りには見られたくない、言われたくない、いつまでも若々しくいたいからスポーツを続けよう。そして、人生の結びはPPK」と語った。講演要旨は次の通り。

今年で88歳になりますが、昨年、中高年者のスポーツ活動を顕彰する「日本スポーツグランプリ」という名誉ある賞を頂いた。受賞の背景には、現役で活動している、活動に評価できる実績がある、そして地域との関わりに対する賞で、私にとってこの受賞は一生の宝物です。

この賞を受賞出来たのは、毎年開催しているマスターズ陸上競技の65歳クラスで、100mを12秒92で日本記録を樹立。専門は100m、200m、そして走り幅跳びの三種目。この三種目全て優勝（三冠王）する機会が、過去に三回ありました。そして、昨年奈良で行われた国際ゴールドマスターズ大会では、走り幅跳びで優勝しました。

また、今年で設立15年になる「NPO法人ならスポーツクラブ」で活動をさせていただいており、陸上競技を中心に、障がい者のスイミング、少年の剣道など四種目の競技を統括。私は陸上競技を中心として現在約70名の仲間と活動している。競技だけではなく、奈良マラソンなど、スポーツボランティア活動にも積極的に参加している。

この奈良マラソンは、ならスポーツクラブが、スポーツを通して世界にアピールできないかという仲間と企画をし、県に何度も足を運び、取り上げていただいた。その他にも、2010年

から「50メートルダッシュ王選手権」を毎年開催。現在では千人の大会となっており、全国からも評価される大会に育ってきた。そして、ラジオ体操の普及活動も行っており、先日でも田原本町でNHKラジオ生放送をやらせていただいた。これらの活動や実績を評価していただき、スポーツグランプリ賞を頂き喜んでおります。

スポーツに関わるきっかけ

スポーツに関わることになったきっかけとなったのは、昭和22年、中学時代から野球、ハンドボール、そして陸上競技も並行してやっていた。ハンドボールでは全国大会出場経験もある。大学

からは陸上競技に専念。様々なスポーツ経験を積むことが、今の自分を作り上げられたのだと感じている。

昭和30年、子供のころから憧れだった教員として、奈良市立済美小学校に赴任。その後、20年間、奈良市立三笠中学校、奈良市立一条高等学校で教育現場を経験し、県の教育委員会では、何とか地域スポーツを振興させよう取り組み始めた。

替玉事件

奈良市立済美小学校に赴任をした一年目の正月に、火災で小学校が全焼した。当時、国体のスキー選手として奈良県の代表に決まっ



ていたが、この火災の為、出場を辞退した。しかし新聞に「折れたスキーで完走・敢闘の北選手に絶賛」という記事が出て驚いた。そして替玉事件だと取り扱われ、勤労者の全国大会の予選で、好成績で優勝をしたが、出場を止められた。

納得がいかず悲しんでいたところ、当時、奈良市体育協会の堀雄一会長や、奈良県体育協会会長、日本陸上競技連盟副会長で、県会議長の藤枝昭英氏、そして、東京都知事、日本体育協会会長もされていた東龍太郎氏から激励を頂いた。この大先輩方は非常に陸上競技に対して情熱を持っておられ、スポーツを極めた方々。事件に巻き込まれたが、大先輩方に出会う機会に巡り合えたことを誇りにしてきました。

そして東氏著書の「スポーツと

共に」には、スポーツは単なる遊びではなく、闘争でもない、閑人の時間つぶしや人を喜ばせる興行物でもない、『スポーツは人をつくる』、これが信条である。スポーツは社会生活を営むための基本であって、スポーツをする人を増やすことで社会は良くなる。そして人づくりに繋がる、とある。とても心に響き、非常に勉強になりました。

健康づくりのためのスポーツ

千葉大学の多胡教授が書かれた頭の体操の本に「50、60は鼻たれ小僧、70、80花盛り」とある。これからの人生は100の時代が来る、健康で長生きする努力をしなければいけない。第二の人生をここに焦点を置いて、特に健康を大事にしなければいけない、と教え

られた。

長野県高森町では「PPK（ピンピンコロリ）運動」の取り組みをされ、寝たきりや痴呆になる方が非常に少なくなった。人生が直角で終わる、ダラダラと生きず、ということ。

改めて第2の人生を生きるために、マスターズ陸上競技に参加する気持ちになり続けてきた。

生理学の中に「使わない筋肉は衰える、使い過ぎると壊れる、適度に使えば強くなる」という『ルーの法則』がある。運動によって蘇らすことが大事なことです。

私は『歳をとるのは仕方がない、しかし年寄りには見られたくない、言われたくない、いつまでも若々しくいたいからスポーツを続けよう。そして、人生の結びはPPK』というのが信条です。