

マスターズ陸上でやり投げの日本記録を更新

ひさよし

山口久芳さん

(志茂組)

プロフィール

昭和27年生まれの現在70歳。
 教員となり平成25年に退職するまで、菊川西
 中学校の校長などを歴任。退職後、静岡大学
 大学院特任教授に就任。
 高校時代にやり投げと出会い、大学2年生の
 ときに全日本大学選手権優勝。教員になっ
 た後も競技を続け27歳で全日本実業団選手
 権優勝、28歳栃木国体で優勝(静岡県・東海新
 記録を樹立 75m88cm)その後、4回、計5回
 国体出場。島根国体では、静岡県の主将とな
 り国体開会式で旗手を務める。
 静岡県陸上競技選手権大会 通算10回優勝。
 平成29年度から、マスターズ陸上へ参戦、5
 回出場し全て優勝(内4回は大会新記録)令
 和4年10月長野マスターズ陸上大会でM70
 やり投げで日本新記録樹立(44m99cm)

「鍛える」から「喜多得る」へ



やり投げの日本新記録

10月1日、長野県で行われた「第23
 回長野マスターズ陸上競技長野市大
 会」に出場した山口久芳さんは、44 m
 99 cmの記録で男性70歳から74歳の部
 で見事優勝。同部の日本記録であっ
 た43 m 60 cmを大きく上回り、日本新
 記録を樹立しました。山口さんは、
 今回の記録達成を「やり投げだけで
 なく、多くのスポーツに親しんでき
 た結果」と話します。

日本新記録はご褒美

山口さんは、高校時代にやり投げ
 を始め、20代の頃には国体で優勝す
 るなど、アスリートとして活躍して
 きました。70歳になった現在でも、
 やり投げのほかに、スキーや自転車、
 ゴルフ、野球、水泳など、幅広いス
 ポーツに親しんでいる山口さんです
 が、現役時代と現在では、スポーツと
 の向き合い方を変えていると言いま
 す。「現役時代は、全国優勝や日本記
 録という『目的』のために、トレーニ
 ングや練習という『過程』がありまし
 た。しかし、今はスポーツを楽しむ『過
 程』こそが『目的』となっていて、全
 国優勝や日本記録はそのご褒美だと
 思っています」と話します。そんな
 山口さんが大切にしている考え方が
 「鍛えるから喜多得るへ」です。

山口さんが大切にしている考え方が
 「鍛えるから喜多得るへ」です。

スポーツに年齢は関係ない

「喜多得る」は、「多くのスポーツや
 運動を楽しみ、触れて喜び、それら
 を通して身体的健康、精神的健康や社
 会的健康を身に付ける」という意味
 の山口さんの造語。多くのスポーツ
 を楽しむことで、意識することなく
 全身の体力要素や精神的健康を得ら
 れ、運動を長続きさせることができ
 るのだそうです。

「スポーツ好きの私でも60歳過ぎ
 てからの『鍛える』スポーツ、運動は
 さすがにきつく、長続きしません。
 加齢に伴って長続きしないことは大
 きな問題で、途中で嫌になったり、け
 がをしたりすることもあります。フ
 レイル状態をできるだけ先延ばしす
 るためにも、長続きさせたい。その
 ためには、スポーツを楽しむことが
 大切です」と話す山口さん。「スポー
 ツに年齢は関係ない。ぜひ、『喜多得
 る』を実践し、みんなでスポーツを楽
 しみましょう」と話しました。



▲10月13日に優勝と日本記録更新の報告のため、長谷川市長を表敬訪問しました。