

年齢に抗い競技力をキープする

2026年2月14日

M55 古澤賢一郎

1

1.自己紹介

- ・ **長崎県 西彼杵郡 長与町** 出身 (M75山崎雅彦さんと同郷)
- ・ 小学：町の陸上クラブ、中学：軟式テニス部、高校：野球部
- ・ 大学2年、修士2年で日本インカレ出場 (4×400mリレー)
- ・ 社会人2、3年目 栃木登録で関東選手権出場 (4×400mリレー)
- ・ **46歳で陸上競技復帰** (単身赴任先の宮城マスタースに登録)
- ・ **47歳から** **さいたま単身赴任** (千葉マスタースに登録変更)
- ・ **48歳 (2018年8月)** **食道腺癌手術** (内視鏡手術)
- ・ 49歳 (2019年) から Team SHOINに加入
- ・ **昨年4月 (55歳)** から名古屋単身赴任
- ・ 昨年6月 愛知M記録会、8月 長崎M選手権 **400mM55日本記録更新**
- ・ **55歳 (2025年11月)** **胸腺カルチノイド手術** (胸腔鏡手術)

2

2.速く走るための要素

パワー（筋力）

地面をしっかり押す
 脚を前に出す
 腕をしっかり振る
 接地時に体を支える
 綺麗なフォームを維持する
 素早く腕を切り返す
 素早く脚を切り返す
 etc.

柔軟性

肩甲骨の可動域が広い
 股関節の可動域が広い
 etc.

これらが揃ってこそ速く走れる

3

2.速く走るための要素

年取ったから

パワーなくなった～



年取ったから

身体硬くなった～

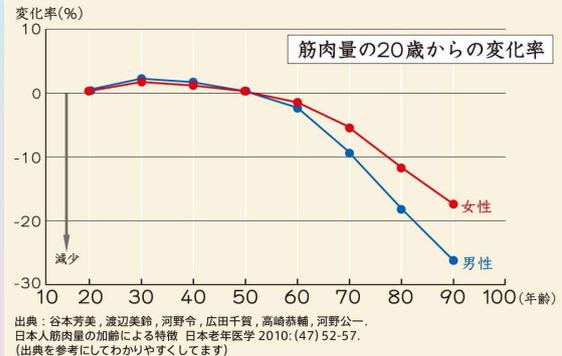
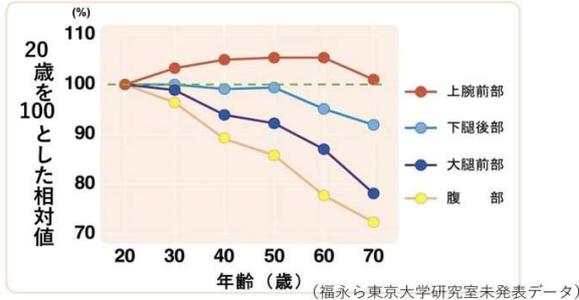


本当にそう？

4

3.筋肉量

◆ 加齢に伴う筋量の減少



- ・ 一般的に30代以降筋肉量は減少する。

∴ 筋肉の維持や増強に関わるホルモン（成長ホルモンやテストステロンなど）の分泌量の減少

∴ 身体を動かす機会の減少により筋肉を使わない時間が増え、筋力低下

5

3.筋肉量

筋肉は年をとってもつく

- ◆ 若い頃よりも、筋繊維は細く、もろく、怪我のリスクも少し高い。
短期間で大きな筋肥大が起きるわけではない。

筋肉への適切な負荷と
その適切な頻度

筋肉は使えばつく。
すぐにはつかない。
使いすぎると怪我する。

- ◆ 筋肉をつくるテストステロンの分泌量は減っている

タンパク質の
摂取

勝利や
自己超越

別名：勝利のホルモン

試合で自らが勝利、自己の記録を超える
応援している人・チームが勝利するのを観る

6

3. 筋肉量

アルコールと筋肉の関係

- ◆ アルコールは、筋肉を作るテストステロンの分泌を減少させる。
- ◆ アルコールは、筋肉の分解を促進するコルチゾールの分泌を増価させる。
- ◆ アルコールは、睡眠の質の低下を招き、筋肉の回復に悪影響。

トレーニング後のアルコールは控える

適度な飲酒を

7

4. 柔軟性

肩甲骨の可動域

ダイナミックな腕振り ⇒ 大きな推進力

- ◆ 肩甲骨にくっついた三角筋、広背筋、前鋸筋、上腕二頭筋など様々な筋肉がしっかりと機能することで大きく動く。

腕振りに関係する筋肉を鍛える

- ◆ 筋肉が緊張していると可動域が小さくなる。

僧帽筋上部や菱形筋にだけ力が入っている

肩が上がる

⇒ 腕振りで肘が後ろに引けず、肘から先しか動かない。

大胸筋や小胸筋にだけ力が入っている

猫背になる

⇒ 脇が開き、身体の前だけで腕振りをしてしまう。

凝り固まっている筋肉を緩める

8

4.柔軟性

股関節の可動域

ダイナミックな脚の動き ⇒ 大きなストライド

- ◆ 股関節にくっついた大腿直筋、腸腰筋、大殿筋、内転筋など様々な筋肉がしっかりと機能することで大きく動く。

脚の振り上げや後方への伸展に関係する筋肉を鍛える

- ◆ 長時間の同じ姿勢や筋力バランスの偏りにより可動域が小さくなる。

腰や膝が代わりに動こうとする

⇒ 腰痛や膝痛になる

歩幅が小さくなる

足腰が疲れやすくなる

凝り固まっている筋肉を緩める

9

5.私の練習方法・普段の生活

・走る練習は、週2回

平日22時頃 (名古屋)

ジャンプ、家の前の緩やかな坂 (約100m) 3本

土日

千葉：競技場 (岩名,八千代,成田,船橋,青葉の森) 練習

名古屋：競技場練習 (一宮) or 平和公園階段ダッシュ他

・軽いウェイトトレーニング・ストレッチ 週3,4回くらい

平日夜 (名古屋) 自宅

自重やあまり重くないバーベルやダンベルなど

メニューを一覧表 (月毎) で出力、○記入 (全体の1/3 ○でOK)

※2025シーズンは、これまでより帰宅時間が遅く、サボりがち

・毎日自炊、晩酌は基本なし

10