

Moving

運動器の健康をサポートする
フリーマガジン

● Vol.23 2017 Spring



「運動器の10年」世界運動

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

動く喜び 動ける幸せ

歩くのも、走るのも、心が体を動かす。
自然の中で、強い心を育みたい。

岩山をよじ登り、氷河を裸で泳ぎ、ジャングルを駆け抜ける。道なき道を、前へ前へと突き進むアドベンチャーレーサー・田中陽希さん。その肉体の強さはどこからくるのだろうか。



巻頭インタビュー [私と運動器] 田中陽希さん

アドベンチャーレーサー

取材・文：土原亜子 / 写真：中村香奈子

「アドベンチャーレース」という競技を知っているだろうか。男女混成の4人1組がチームとなつて、ありとあらゆる自然環境を舞台に、スタートからゴールまでの約600〜1000^キを移動する。途中、指定された種目（たとえばマウンテンバイク、トレッキング、カヤック、スイムなど）をこなしながら規定のチェックポイントを通過し、約1週間のタイムリミットまで、速さを競う。そんな過酷な競技のプロレーサーが田中陽希さん（33）である。NHKの『グレートトラバース』という番組で、2014年には日本百名山を人力のみで踏破（約7800キロを209日）、

2016年には、日本二百名山を踏破（約8200キロ、222日）という、前代未聞の挑戦を成し遂げた強靱な肉体の持ち主。その田中さんと都内の公園でお会いした。キャップ帽をかぶり、大きなリュックをしょって木々の間から登場。一見、ごく普通の若者のように見えるが、話してみるとすごい！次々と出てくる言葉がキラキラしていて、まるで、とめどなく溢れる湧き水のようにだった。

過酷なレースは社会の縮図

「アドベンチャーレースはチームの4人が、1人も欠けることなくゴールすることが必須条件です。これは、社会の縮図にしているからと言われています。普段の生活でも、男と女がいて、必然的に体力や生理的な面、さらに価値観や経験などに差があり、コミュニケーションの行き違いもあります。2人より3人、3人より4人の方が、トラブル、リスク、課題も含めて要因が増えてきます。でも、すべてチームで取り組んで前に進