

マスターズ陸上競技とウェルネス

年齢を重ねても輝き続けるために

日本陸連がミッションとして、「国際競技力の向上」と「ウェルネス陸上の実現」をあげています。「ウェルネス陸上の実現」とは、すべての人がすべてのライフステージにおいて陸上競技を楽しむ環境をつくるという意味です。少子高齢化が急速に進む現代社会では、身体的な健康だけでなく、心の健康も維持することが求められています。

マスターズ陸上競技には、多くのメリットがあります。

体力の向上：定期的な運動により、体力と筋力が維持されます。

社会的つながり：競技を通じて、同じ趣味を持つ仲間と交流することができます。

自己達成感：目標を達成することで、自己肯定感が高まります。

健康維持：運動習慣により、生活習慣病の予防にもつながります。

マスターズ陸上競技は、年齢を重ねても健康で活力ある生活を送るための素晴らしいスポーツです。すべての人がすべてのライフステージにおいて陸上競技を楽しむことで、競技者としてだけでなく、一人の人間としても充実した毎日を過ごすことができます。競技に参加することで得られる達成感や仲間との絆は、人生をより豊かにすることでしょう。

マスターズ陸上競技に挑戦して、年齢を重ねても輝き続ける人生をおくりましょう。

2025年4月1日

兵庫マスターズ陸上競技連盟

会長 船引規正

注)ウェルネス(wellness)とは、健康(health)をより広義に捉えた概念で、「よりよく生きようとする生活態度」を意味します。1961年にアメリカの医学者、ハルバート・ダンによって提唱されました。彼は、ウェルネスを「輝くように生き生きしている状態」と定義しました。