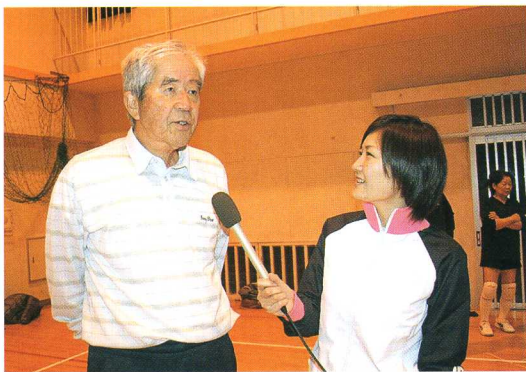


# 仲間と一緒に楽しみながら いつまでも健康でありたい

ソフトバレー ● チーム「さつま」



チーム最年長にも関わらず、軽やかで力強い動きを見せてくれた門内さん(写真左)と和田由樹健康リポーター

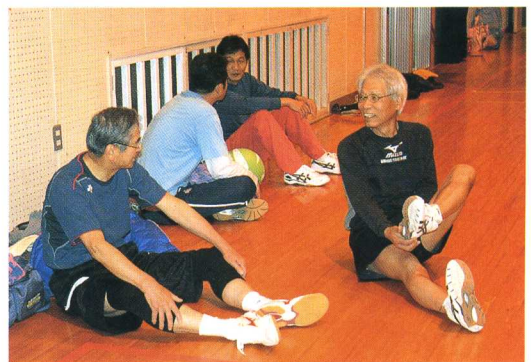
平日は子どもたちの声が響き渡っている小学校ですが、週末の夜ともなると人気がなく、静まりかえっている様子が思い浮かびます。そんな日曜日の夜にも関わらず、鹿児島市にある名山小学校の体育館からは、にぎやかな声が聞こえてきました。こちらでは毎週日曜日の夜、ソフトバレーの練習が行われているとのこと。国保でHOT情報では、ねんりんピックにも参加したというソフトバレーチーム「さつま」の練習取材し、3月18日にお伝えしました。

こちらでは、20歳代から70歳代まで幅広い年齢層の方々が、男女分かれることなく一緒に練習しています。ソフトバレーは1チームのメンバーが4人で構成され、コートはバドミントンコートそのまま使用、そしてボールはバレーボールよりも柔らかい、ゴム製のものを使い、突き指などの危険が少ないので、

どなたでも参加しやすいスポーツなのです。ここで、チーム最高齢で練習に励んでいた門内吉則さん(76)とキャプテンの石野蒔一さん(66)、そしてねんりんピック参加者の中では一番年下だという大迫隆志さん(65)に、これまでのチームの活動や健康の秘訣等についてお話を伺いました。

## 3つのメダルは私の「宝」

——門内さんはなんと76歳とのことですが、コートでの動きも軽やかでびっくりしました。さて、こちらの「さつま」の中でも、60歳以上のチームは、これまで何回も「ねんりんピック」に参加しているそうですね。門内さん/初めて参加したのが福井県で開かれたねんりんピックでした。そのとき我がチームは銅メダルを獲得。その後も練習を積み重ね、広島大会では金メダル、そして昨年



「とにかくみんなと楽しみたい」と話してくれた石野さん(写真右)。ストレッチしながらの会話ははずむ

の鹿児島大会では銀メダルに輝きました。これら3つの金、銀、銅メダルは、私の「宝」です。

——いきいきと元気な姿が年齢を感じさせない門内さんですが、その若々しさの秘訣はどこにあるのでしょうか？

門内さん/仲間と一緒に楽しく話し、体を動かすことではないでしょうか。おかげさまで、これまで大きなケガや病気をすることなく過ごしてきました。また、1日1万歩歩くことも心がけていますよ。これからは体力が続く限り仲間とともにソフトバレーを楽しみ、そしてまたメダル獲得を目指してがんばりたい



ねんりんピック出場者と若手チームが繰り広げた熱戦(上)。参加者のアタックは早くて圧倒されるが、使うボール(右)は柔らかく安全なのでなじみやすい



ですね。

## 大切なのは「実行」すること

——幅広い年齢層の方が一緒になってソフトバレーを楽しんでいて、その仲間から受ける刺激は大きいですよ。さて、若い方にも負けないくらい力強いプレーを見せてくれた石野さんですが、日頃から健康に気をつけていることはありませんか？石野さん／「健康のためには運動が大事」と、皆、頭では分かっているのですが、なかなかできないものなのです。大切なのは「実行」すること。歩くことやストレッチすること、なんでも実行しないと、知識があっても健康

は保てない。健康は自分自身で作っていくものですが、一緒ががんばる仲間がいることで、励みになりますね。一人じゃなくてみんなで楽しく体を動かせる、それがソフトバレーの魅力だと思います。

## 日頃の疲れも吹き飛ばす

——「運動を継続する」ということは難しいと思いますが、みなさん楽しんでながらがんばっていらつしやいますよね。さて、大迫さんにとって、ソフトバレーやチームの魅力とは何でしょうか？

大迫さん／ここでは先輩も後輩も一緒になって、ソフトバレー以外の

話もしながら週末を楽しめることです。練習の日、自宅を出る前は「休みたい」と思うこともあるが、集まってプレーしているとやっぱり楽しい。仲間とともに汗を流すことで、日頃の疲れも吹き飛びますね。

——最後に、今後の目標を教えてください。

大迫さん／運動や食事面に気をつけながら、「健康」でありたいですね。そうしていつまでも、仲間と一緒にソフトバレーを楽しんでいきたいと思っています。

ルールが分かりやすく、年齢を気にすることなく、どんな方にもなじみやすいソフトバレー。厚生労働省の「生涯スポーツ」に認定されているのもうなずけます。取材したチーム「さつま」は、さまざまな大会で常に上位に入る強豪チームですが、なによりも仲間と一緒にプレーを楽しむ、いきいきしている様子が印象的でした。

過ごしやすい季節になってきた今日この頃。健康になりたい方も、何かを始めたい方と思っっている方も、まずは適度な運動量で無理なく体を動かせるスポーツから、始めてみてはいかがでしょうか。

経験と最新の技術・機器で自立へのお手伝いをいたします。



〔指定〕鹿児島・宮崎県、介護保険

## (株)中礼義肢製作所

〈本社〉〒892-0846 鹿児島市加治屋町11番3号 TEL099(225)0888(代) FAX099(222)4149

〈工場〉〒899-5652 鹿児島県始良郡始良町平松3738-1 TEL0995(65)7761(代) FAX0995(65)6349

〈大島出張所〉〒894-0006 奄美市名瀬小浜町34-3小浜ヒルズ204号 TEL0997(53)4050

● 義肢・装具製作

● 福祉用具・介護用品販売

● 介護保険福祉用具貸与