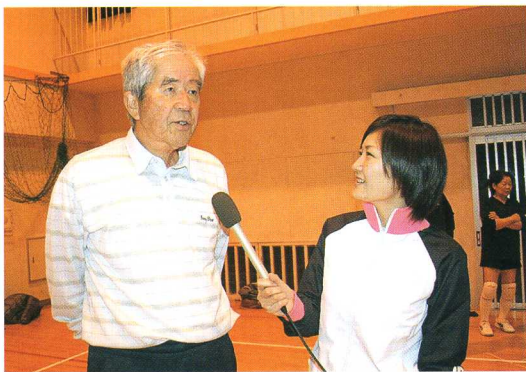


仲間と一緒に楽しみながら いつまでも健康でありたい

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

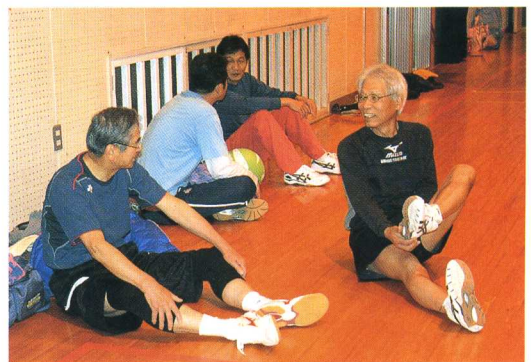
平日は子どもたちの声が響き渡っている小学校ですが、週末の夜ともなると人気がなく、静まりかえっている様子が思い浮かびます。そんな日曜日の夜にも関わらず、鹿児島市にある名山小学校の体育館からは、にぎやかな声が聞こえてきました。こちらでは毎週日曜日の夜、ソフトバレーの練習が行われているとのこと。国保でHOT情報では、ねんりんピックにも参加したというソフトバレーチーム「さつま」の練習取材し、3月18日にお伝えしました。

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

