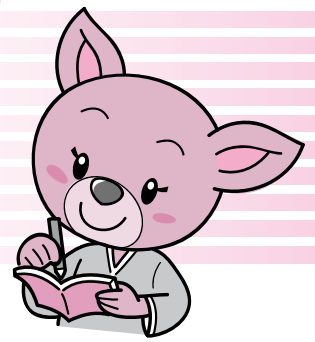


このコーナーでは、健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。

すこやかさん!

第4回



人との交流を深め、健康を支えたバドミントン

今回は、いつもハツラツとしている天理市(天理市立病院勤務)板谷 俊仁さんにインタビューしてみました。どうやら、その秘訣はクラブ活動のバドミントンにあるようです。



クラブ活動のバドミントンを長く続けられているようですが、はじめてから何年になりますか

A 24歳からはじめて今年で28年になります。



長く続けておられますが、継続して続けられた理由は为什么呢?

A 長期間続けられた理由は、バドミントンが屋内スポーツであることだからです。屋内なので天候や気候に左右されないの、定期的に運動ができます。それに二人いれば基礎的な練習ができるのも続けられた理由だと思います。今は、週2回練習をしています。



クラブ活動に参加したきっかけは?

A 市役所に勤務して1年がたった頃ですね。同級生から誘われました。同級生からの誘いであったので、気軽な気持ちで参加してみよう、気分転換にちょうどいいと思ったんです。学生の頃にバドミントンの経験があったことも参加しやすかった理由でしょうね。



バドミントンを続けて良かったことは?

A たくさんありますよ。まず、練習や試合を通じて、年齢・性別に関わりなく知人が増えたこと。下は10歳から上は70歳まで、クラブ活動に参加される方はさまざまです。それから、中学生時代の当時の先輩・同級生・後輩にクラブ活動を通じて出会えるので、旧交を温められるのはいいですね。何より良かったことは、妻との出会いかな。



それはそれは、ごちそうさまです! 奥様もバドミントンをされているのですか。

A 今は妻だけでなく、娘もバドミントンをしているので、夫婦間や親子間の共通の話題になっていますよ。もちろん、バド

ミントンをすることでストレスの発散や気分転換、体調の維持など、健康に役立ったことは大きな収穫です。



バドミントンで気をつけていることは?

A 私には中学・高校とケガでスポーツを中断された苦い経験があるんですよ。だから社会人になってからは、練習や試合をする前には必ず準備体操を心がけています。またケガをすれば、バドミントンができなくなることはもちろん、仕事にも支障をきたしますからね。ケガの予防は大切です。練習が終われば、使った筋肉をほぐしたり、筋や筋肉を痛めたときは氷水で冷やしたりと、若い頃以上に体の手入れに手間がかかりますよ。といっても、ひじや肩を痛めて職場には迷惑をかけてしまうことがありますからね(笑)。



今後はバドミントンを通してどんなことを目標にしていますか?

A 今後も今までどおり、バドミントンを通して人との交流を深めて、健康を維持できればと思っています。それから、娘と混合ダブルスで試合にでられるようにしたいですね。妻はすでに女子ダブルスの試合に出場していますから、妻の指導を受けながら、家族一緒にバドミントン続けていければと思います。



板谷さん、いつまでも「すこやかさん」でいてくださいね。

A がんばります(笑)。