



# すこやかさん!



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。

## インディアカ最高です!



今回の「すこやかさん」は、元気いっぱい三郷町役場の職員さんと結成している「三郷エンジェル」の皆さんです。ストレス発散の秘訣は「インディアカ」というスポーツにあるとのこと。「三郷エンジェル」は、平成19年度第14回夏季大会優勝、平成20年度関西ブロック大会第2位、第21回全国スポレク祭りIN滋賀出場し、数々の戦歴をもつ強豪チームとなり、今年7月4日開催の第5回全日本インディアカトーナメント出場決定しています。元気の素は、もちろんチームメイトと家族や職場の皆さん、そして「インディアカ」のおかげ。三郷エンジェルの天賦的存在(笑)の窪順司さんを中心にチームメイトの皆さんにお話を伺いました。

### 「インディアカ」ってどんなスポーツなのでしょう?

**三郷エンジェルの皆さん** ブラジルの伝統的な「ベテカ」という遊びをドイツで改良してつくられたスポーツです。南米でインディアンがトウモロコシの葉を束ねて作ったものを打ち合って遊んでいたのが原形とされています。羽根のついたボールを手で打ち合うゲーム

で、バレーボールとバドミントンや羽つきをミックスしたゲームですね。

ボールにつけられた4枚の羽根を直接手で打つため、ボールをコントロールしやすく扱いやすいので、初めての方でも楽しめること間違いなしです。ルールはバレーボール(6人制)とほとんど同じ。まずは「やってみよう〜」で、ハマること間違いなしです!



試合中チームメイトに迷惑を掛けることがありますが、そんな時は仲間が必ず助けてくれます。

### 三郷エンジェル皆さんの「声」

- ・週1回の練習ですが、やはり体を動かすことで健康につながります。
- ・運動不足の解消になり、健康を保てます。
- ・1年間に試合の数も多く、ストレス解消にもなっています。
- ・娘に対して「継続は力なり」まじめにコツコツ練習しなければ上達しないと身をもって教えることができました。

### 「インディアカ」が元気の素と思えるところは?

**窪さん** いい汗をかき、1つのことに夢中になり、チームメイトと会えること。ただ、これもすべて健康あってのものだと感じています。また、職場で今まで挨拶も交わさなかった同僚も、廊下で会うと会話をするようになり絆を感じますね。

### 「インディアカ」をはじめたキッカケは?

**窪さん** 友人から「一緒にインディアカしない?」って誘いがありました。自分自身、年齢的にも50歳前後になりますが、気持ちはまだまだ30代!とはいえ…振り返ってみるとやはり体力は低下し、代謝も悪くなっていると感じ、体力維持と健康管理のため一念発起し、「インディアカ」をはじめました。

### チームの皆さんへ。窪さんはどんな方ですか?

**三郷エンジェル皆さんの「コエ」** ムードメーカー的な存在で、もちろん職場でも頼りにされ、もうすぐ50歳を迎えますが、年齢を感じさせない明るさと元気を持ち合わせた、とってもエネルギーな方です! ※この話になると窪さん、仕事での厳しい顔から一転…とっても嬉しそうなお顔をされていました。

### チームの皆さんとは?

**窪さん** 「共に喜び、共に苦しみ、そして共に楽しむ」、チームとは私にとって兄弟姉妹のように大切なものです。

### 三郷エンジェル皆さんの「こえ」

- ・仲良くインディアカを楽しんでいます。
- ・皆さん親切で助け合っています。
- ・高校のクラブ活動みたい。



### 「インディアカ」から得たものは何でしょうか?

**窪さん** チームワークの大切さですね。毎週チームメイトに会えることで、友達の輪が広がりますし、チーム一丸となって1つの目標に向かって練習することで団結力も深まります。体力・技術的なことで

### 最後に。今後の目標はありますか?

**窪さん** 日頃の練習成果を発揮する試合で、1勝でも多く勝つこと。そしてインディアカを多くの方に知っていただき、競技人口を増やすことです。

### 三郷エンジェル皆さんの「Voice」

- ・関西で注目を浴びるチームに!
- ・チームみんなに追いつけるよう頑張りたい!
- ・関西ブロック優勝!



三郷エンジェルの皆さん、どうもありがとうございました。