

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2回

スポーツで毎日いきいき！！

西 政仁さん (37歳)

生駒市役所体育振興課

こんにちは、生駒市役所のすこやかさん 西 政仁です。
今回は「ストレスってなに?」というくらいストレス知らずの私の健康法をご紹介します。

●●●● タイガーマスクになりたくて！ ●●●●

私の健康法はもっぱらスポーツです。小学校の時から毎日毎日スポーツ三昧。どれもこれも決してうまくはありませんが、スポーツが何よりも大好きな子どもでした。そして少年時代、私たち仲間のヒーローはアニメの世界から飛び出した実物のプロレスラー・タイガーマスク。

「タイガーマスクになりたい！ 強くなりたい！」



そんな単純な気持ちがきっかけとなり高校生の頃から始めたアマチュアレスリング。今でも週に1度はレスリングマットに上がり、子どもたちと一緒によい

汗を流しています。それが今

では何よりの心と体の健康法&ストレス解消法。

純粋な気持ちでレスリングの練習に取り組んでいる子どもたちとふれあっていると、日常のさまざまな疲れを忘れ、心地よい汗とともに明日への活力がわいてくる気がします。日本では超マイナースポーツのレスリングですが、やりだすとこれが結構楽しいんですよ。皆さんも興味があれば、ぜひご連絡ください。

●●●●● ジャージで仕事？ ●●●●●

皆さんは毎日楽しく仕事ができますか？ 朝起きるのが…、布団から出るのが…、職場に行くのが…、おっく

うな日はありませんか？ 私は、今の体育振興課の仕事が大好きです。

大好きな仕事、楽しい仕事にめぐり会えるなんて、そんなにあることじゃないですよ。幸運にも大好きなスポーツに関係する仕事をさせてもらっていること、それも心身ともに健康でいられるもう一つの要因です。(上司や同僚に恵まれて、好きな仕事を中心にさせてもらってるからかなあ？ ありがとうございます。)

そして仕事のあとは、職場の仲間たちとバスケットボールやサッカーを楽しんでいます。ここでもまたスポーツです。でもスポーツって本当によいものですよ。自分がスポーツによって健康でいられるように、体を動かすことの楽しさ、思いっきり汗を流すことのさわやかさを、生駒市に住む一人でも多くの人に知ってもらいたい、そんな気持ちでいっぱいです。皆さんも「体がだるいな」と感じたら、ほんの少し時間を見つけて運動してみたいはかがですか？

これからも、今までのスポーツ経験を少しでも職場でいかし、ジャージで仕事ができる喜びを感じながら、そして誰

よりもスポーツが大好きな気持ちを忘れずに、自分らしくいつまでも「すこやかさん」でいられるように人生&仕事&スポーツを楽しんでいきま〜す。

