

スポーツを愉しむ

私をつくってくれたスポーツに感謝 ～多田さん～

42年前、仲間と3人で、『小郡健康マラソン』を立ち上げました。スポーツは、自己表現する喜びがある一方で、身体のいろいろな部分を使い、十分な準備が必要だと、自分の経験の中から、つくづく感じています。

私は、山口県で野球に打ち込む高校球児でした。投手で投げ込みすぎて肩を痛めてしまったことは、10代の私にとって、大きな挫折でした。しかし、足腰強化のため、走り込んでいたので、走る基本は自然に身につけていました。

縁があり45年ほど前から、小郡に住み始めました。そんな時、地域の駅伝大会への誘いがあり（走りには自信があったので）、出場しました。ところが、たった2～3kmなのに足が思うように動かず、自分でも驚き、こんな身体では元気に働き続け家族を養うことが出来ない…と感じました。

それから本格的に走り始め、冒頭に話した『小郡市陸上競技協会（当時：走ろう会）』の2人の仲間との出会いがありました。仲間とは互いに切磋琢磨して、脚力を磨き合いました。

100mは、10秒で終わります。しかし、マラソン（42.195km）にはドラマがあり、それは、人生と重なります。私は、野球で挫折したので、逆転の発想で、走りて身を立たいと考え、真剣にマラソンに取り組むようになりました。

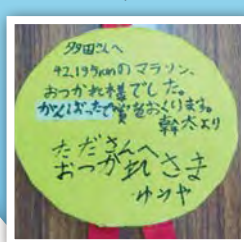
まず、30kmロードレース大会をめざしました。34歳で出場した熊本の『金栗四三翁マラソン大会』で、2時間を切ることができ、『別府大分毎日マラソン大会』出場権を得ました。その後、『別大マラソン』に6回出て、200～300人の人たちと一緒に走りました。スタート時はお互いライバルだけど、一緒に走ると仲間になります。知らない者同士、顔色を見ながら競り合い、ゴールして抱き合い健闘を讃え合ったこともありました。沿道で応援している人たちも、ランナーのことは知らなくても、事前配布の用紙を見て、ゼッケンと名前を確認し「がんばれー多田。負けるな多田。」と、一番きつい所で声掛けしてくれ、自然に力が湧いてきたことを思い出します。

本来私は気持ちの弱い人間だったけれど、スポーツを通じて気持ちが強くなったと思います。誰かに自分をわかってほしいのではなく、自分が自分をわかればいいと思います。

昨年11月に、山口の『下関海峡マラソン』で、初めて42kmで足が動かず歩いてしまい、マラソンシューズはもう脱ごう…と決めました。

私は、私をつくってくれたスポーツに感謝しています。

そして、スポーツが大好き、身体を動かすことも大好きです。



今年、私は80歳になります。振り返ると、地球2周半（86000km）を走り、これまでマラソンに真剣に打ち込めたことに満足しています。



※ 多田さんは、地域の子どもたちの見守り活動を長年してこられました。多田さんの頑張りを知る子どもが、手作りのメダルを贈ってくれました。

・表す・つながる

『小郡わいわいクラブ』と私

いやなが
～彌永さん～

関東で過ごした中高校時代から、ずっと卓球に親しみ、これまでにゴルフ、スキー、サーフィン、バドミントン、ソフトテニス、軽体操等、いろいろなスポーツに挑戦してきました。

4年前の『わいわいクラブ』の申請時期に、ガンが見つかりました。申込むかどうか迷いましたが、体力向上の目標と、元の生活を続けて戻ってくる場所として、『わいわいクラブ』に継続申請しました。

私が、ガンになった自分を受け止められたのには、妹の存在も大きかったです。妹は、視覚障がいと軽度知的障がいを持っています。現在は、千葉県の授産施設に通いながら、1人で生活しています。これまでに辛い経験もあった妹ですが、自分で決め自立するため努力してきた姿を見て、私もガンに決して負けず、目標を持ち過ごそうと決めました。



【卓球で、ラリー練習の様子】

『わいわいクラブ』では、性別、年齢、身体状況（脚や腰）、運動の経験や体力もさまざまな人たちが集っています。初心者が来ても、ラケットの握り方、身体の簡単な動かし方など、基礎の基礎から教え合い、「わいわい！」言いながら、運動しています。退院後戻った時も、クラブの仲間たちは「おかえり」と自然に受け止めてくれました。

今日も、卓球でラリーを交わし笑顔を交わし、スポーツを愉しんでいます。

※『小郡わいわいクラブ』…総合型地域スポーツクラブ。会員数150人で、市体育館で開催し、数種のスポーツから選び、健康づくりをしている。

山登りをする子どもたちの姿が…

やまだ
～山田さん～

25年前、連合いが言った「山登りする時、荷物運びが要るから手伝って」の声掛けから、私の山登りが始まりました。彼女は保育士で、ハンディキャップのある子たちにとって、遊びや全身運動が大切だと考え、月1回山登りに取り組んでいました。ハンディキャップのある子もない子も、保護者も、応援する大人もいろいろな人が参加しました。山登りを通しみんなで集い、子どもたちの成長を見守ってきました。

山登りに関わると、いろいろな子どもたちとの出会いがあります。身体を動かすことが大好きなタケル（仮名）さんは、幼少期、なかなかじっとできませんでしたが、山登りを始めると、楽しそうに先頭に立ち、さっさと頂上まで登ってまた下りてきます。調子がいい時には、もう一度登ることもありました。自然の中で、思いっきり身体を動かしニコニコして山登りしている彼の姿を見ると、私も嬉しくなり、疲れも吹っ飛びました。

2020年1月は、久留米の発心山に登ります。

みんなが、安全で楽しく山登りができるように、今週末、下見に登ってきます。

【発心山で、みんなで記念写真】

