

おもしろいね！が、きっとみつかる

シニア世代の地域デビューを応援！
～アッティーヴォ～

attivo

みやシニア
活動センター
通信 vol.40
(令和2年7月発行)

スポーツで頑張っている皆さんです！

新型コロナウイルス感染が拡大する中で、東京オリンピック・パラリンピックが1年延期に決定し、オリンピックは来年7月23日に開会となった。自分がチケットを購入できた女子ハンドボール予選は今年と1日遅れの7月29日とか。楽しみが1年伸びたと思えばいいか。しかし有識者の中には、さらに感染拡大が世界的に広がれば、ワクチンが完成し世界中に行き渡らない限り、開催は不可能だと明言する方もいる。

今年10月に開催予定の「かごしま国体」も延期と決定された。再来年には栃木県で「とちぎ国体」が開催される予定だが、「かごしま国体」が延期されたことで「とちぎ国体」はどうなるんだろう。その前に「三重国体」もある。大変な問題である。オリンピックは4年ごとだから1年延期は出来たけど、国体は毎年だ。どういう形で解決されるんだろうか？

そんなことを心配しながら、スポーツの年になるはずの2020年今回発行のアッティーヴォ40号は、スポーツに関わる3人の方を紹介します。ロードバイクで全国を股に掛ける和気次男さん、トレッキング、登山に活躍中の永山亨さん、ニュースポーツ普及に尽力されている茅島麻美さんです。

(肥後特派員)

①



②



③



- ① 下り坂最高！ロードバイクで駆ける
- ② 歩き続けることは楽しみです
- ③ ニュースポーツの普及仕掛け人

和気次男さん
永山亨さん
茅島麻美さん

「attivo (アッティーヴォ)」とは、イタリア語で「活動的な、行動的な」という意味です。

① 下り坂最高！ロードバイクで駆ける 和気次男さん

取材：細川特派員

見て楽しい！乗って楽しい！『自転車のまち宇都宮』を、ロードバイクでサイクリングしていらっしゃるの、若松原にお住まいの和気次男（わきつぎお）さんです。

和気さんは、平成2年に宇都宮市で開催された『世界選手権自転車競技大会』に触発され、自転車に興味を持たれたのかと思いましたが、意外にもロードバイク歴は6年目とのことでした。

退職後の運動不足解消のため、エアロバイクを自宅で楽しんでいらっしゃいましたが、変化のない室内の風景に飽き、近所にロードバイク専門店があったことや、シルバー大学のサイクリングクラブに入部したことをきっかけに、平成27年2月に18段ギア装備のロードバイクを購入されたそうです。仲間とツーリングをする事の楽しさに触れ、その魅力に心を奪われ、シルバー大学サイクリングクラブOB会で月2回、個人では、雨が降らない限り出かけるというサイクリングライフを楽しんでいらっしゃいます。

県内のサイクリングコースはほとんど走破、遠くは一泊しての江戸川から柴又や犬吠崎灯台など、現在走行距離14,000kmに及ぶということです。

「仲間と走るときは、車列を組むのですが、力量に個人差があるので、そこを仲間とフォローしながら目的地に行きます。仲間と風を切って走るの楽しいし、遅れると迷惑をかけるので、これが励みになって毎日のトレーニングを頑張れます。また、個人で出かけるときは、ハーモニカやスケッチブックを持参します。」とのこと。ハーモニカはクラブにも所属されていて、演奏会にもご出演、絵の腕前は、絵画展に出品なさるほどです。



ハーモニカとスケッチブック
サイクリングのお供です

雨の日は画家ですか？の質問に「雨の日こそロードバイクのメンテナンスの日なのです。安全に乗るためには、走行前はもちろん、日頃の点検は欠かせません。サイクリング中は色々なロードバイクのトラブルはつきもの。特にパンクはいつ起こるか分からないので、チューブは必ず携帯しています。走行中のバイクトラブルは自分で修理します。」と、傍らに止めてあったロードバイクの前輪を、手際よく外してみせて下さいました。

これからは更に走行距離を伸ばし、サイクリングの聖地といわれる『しまなみ海道』を走破するのが夢と、梅雨の晴れ間を颯爽と風を切って、和気さんは走り去っていかれました。

『自転車のまち宇都宮』は自転車専用通行帯やサイクルステーション、自転車の駅などの整備がなされています。自転車マップを片手に、私もママチャリで、自転車ライフをもっと楽しみたいくなりました。

② 歩き続けることは楽しみです 永山亨さん

取材：猶原特派員

みなさんの中には戦場ヶ原とか尾瀬に、そして男体山とか那須岳に登られた方がいらっしゃると思います。今回はこのトレッキングと登山の両方を楽しめるサークルで活躍されている永山亨（ながやまとおる）さんをご紹介します。

そのサークルは「とちぎ楽歩（らっぽ）倶楽部」です。平成元年4月に永山さんが勤務する職場の有志45名で発足しました。月1回の定例会でのトレッキング、年1回の登山、年2回の自由参加の旅行、年4回の会報発行（定例会活動報告等）をしています。ちょうど職場で週休二日制がスタートして時間の余裕ができたこと、体を動かすことが好きで健康的であること等により、発足時から参加され現在まで約30年余り活動されています。その間、日本国内では、北は北海道礼文島から南は鹿児島県屋久島、海外ではネパールエベレスト街道でのトレッキングと幅広く活動され、通算距離は約5,000Kmになるそうです。

「楽しく歩けば、風の色が見える」をモットーに活動しており、事前申込みは無し、なるべく公共交通機関を利用して現地まで移動、そして目的地まで徒歩で訪れる、気軽に歩けるトレッキングです。月1回職場のOB会を行っている感じですね。



北アルプス 乗鞍岳(剣ヶ峰)

永山さんは平成5年から幹事を、平成12年から副会長を、平成14年から3年間、5代目会長として活躍されました。会長就任時は会の発足から14年経過していることを考え、会員の体力に合った計画に変更されたそうです（それでも最低10Kmは歩きます）。又毎年1月の定例会は七福神めぐりを取り入れ、各地の七福神を訪ねて現在まで続いています。



この会が長続きしているのは、全員が職場の同僚であったこと、仲間と会える楽しみとその仲間と歩く楽しみ、自然とのふれあいがあり癒されること、歩くことにより新しい発見がある等、将来も体力の続く限り継続されると強く感じました。

このように体力を使うサークルですので、それなりのトレーニングは皆さん行っているようです。永山さんは体力づくりにロードバイクを取り

入れています。月2～3回は県内のコース等を終日走っています。又健康には注意をして、常に規則正しい生活を送られている様子です。

サークル以外では、1年に1回は島巡りの趣味をお持ちで、一般の方がなかなか行けない辺境の島に行って、美味しいお魚を食べるのが楽しみとのこと。

平生は主にボランティア活動をされていて、月3回栃木県中央公園の清掃、月1回子ども医療センターの花壇の手入れ、と忙しく過ごされています。約30年健康づくりに気を付けていらっしゃるって、スリムなお体でスポーツマン向きの感じがしました。これからもお元気で、末永く活動されることを期待しています。

③ ニュースポーツ普及の仕掛け人 茅島麻美さん

取材：肥後特派員



みなさんは「ニュースポーツ」という言葉を聞いたことがありますか。ニュースポーツとは20世紀後半に考案されたもので、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として、誰でも気軽に楽しむことが出来るものです。スポーツが苦手でも大丈夫、さらにこのニュースポーツを通してからだや心を健康にするだけでなく、生きるための張り合いや仲間作りも目的であると言われます。良く聞く種目としては、グラウンドゴルフやダーツ、ビーチボールなどがあります。

今回ご紹介するのはニュースポーツの普及に尽力されている、栃木県レクリエーション協会の公認指導員の茅島麻美（かやしママ）さんです。栃木県教育会館内にある栃木県レクリエーション協会に伺い、お話をお聞きしました。

茅島さんは、遊びでもいい、歩きでもいい、なんでもスポーツになる。その中で、からだも心も健康になればいい。という考えを持ち、普及することに頑張っています。

最近ではシルバー世代がいろいろなニュースポーツに取り組み頑張っています。茅島さんは健康の森にあるシルバー大学で講義を受け持って、60歳台から80歳台までの老々男女にスポーツの楽しさ、健康のありがたさを教えています。そこでの卒業生が県内各地に広がり、地域のリーダーとしてニュースポーツの普及をしていきます。茅島さんには卒業生から、「ニュースポーツの紹介」にかかわる健康教室の依頼が引きも切りません。

茅島さんはシルバー世代との付き合いについて、いろいろな方とお会いできて経験や知識を教えてもらえる。最近のシルバー世代は元気だ。かえって自分が元気をもらい、楽しませてもらっていると言われます。また、感想として、「10年位前と比べて女性の参加が多くなってきた。女性が大変元気になってきた。意見やアイデアがいろいろ出てくる。それに比べると男性は参加が少なくなってきた。おとなしい。引っ込み思案になる傾向にある。」そうです。男性の皆さん、頑張りましょう。

茅島さんは3人のお子さんのお母さんです。やはり家庭でも健康第一の生活です。サッカーの選手でもあるご主人も入り、「ウォーキングサッカー」をやっています。これは文字通り歩いてサッカーをやります。走ったらダメな競技だそうです。これを宇都宮で、さらには栃木で普及させたいとか。高齢者、子供に向けているそうです。

最後に、茅島さんが一番好きなニュースポーツは何かお尋ねしたところ、「ペタンク」という答えが返ってきました。南フランスで生まれたスポーツで、二つのチームでやる競技です。目標球に金属製のボールを交互に投げ合って、目標球により近づけることで得点を競う競技です。「カーリング」に似ています。子供から高齢者まで楽しむ、世代間交流が図れます。ルールも複雑でなく、狭い場所でもできて、意外性があり飽きることはありません。



○ 発行／編集 みやシニア活動センター（宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課）
住所：宇都宮市旭1丁目1番5号 宇都宮市役所2階 高齢福祉課D8窓口
電話：028-632-2368 ファクス：028-639-8575
ホームページ：https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp