

聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第2回・上

スポーツと健康 毎日いきいき過ごすには



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第2回前半、スポーツプロデューサーの三屋裕子さんの講演内容を紹介する。
※後半は18日に掲載予定
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

運動は人生への投資活動



スポーツプロデューサー 三屋 裕子さん

みつや・ゆうこ 福井県勝山市出身。元全日本バレーボール選手。筑波大時代、ユニバーシアード大会に3回出場し、1979年に全日本入り。81年日立入社。同年東京ワールドカップに出場し、高さのあるシャープな攻撃で女子バレーブームの火付け役に。84年ロス五輪で銅メダル獲得。五輪後は教職に転身。2004年下着メーカーシャルレの代表取締役社長就任。07年同社を退任し、08年「三屋スポーツラボ」を主宰し、多方面で活躍中。

何をしたいのかわかる
今やるのが明確に

昨年、東京五輪で「東洋の魔女」と呼ばれた女子バレーボール選手、河西昌枝さんが亡くなりました。死亡原因は脳内出血ですが、圧迫骨折で入院中のことでした。遠くから見てもいつも背中がぴんと伸びていた方が、おとしあたりから背中が少し丸くなられたように感じていました。全国をスポーツ指導で回られるほどスポーツをしても、圧迫骨折は起こるのかと思うと同時に、自分も他人事ではないと感じます。

私たちは、どういう理由で死ぬかを意識しないで過ごしていますが、適度でいいので、自分の体調をBMI(肥満度)という身長と体重のバランスを計算した数値でこのぐらいかなと把握できていると、今をどう過ごすといかが見えてきます。スポーツの世界では「目的が存在しないと手段は存在しない」と言われています。分かりやすく言えば、「勝ちたいバレーボール」と「楽しみたいバレーボール」があれば、目的によってどちらかを選択すると、そのための手段も分かるといふことです。
健康は、手段であって目的ではありません。自分のこの先の目的や夢をかなえるために必要なものは健康で、健康を維持するには運動やスポーツが必要で

す。だから私にとって運動とは、自分の人生に対する投資活動。「やりたくない」と思っても、年をとれば筋肉も骨も減る。まだあるうちにある程度、投資活動をしなければ、リターンはありません。子どもにはよく、「夢を持ちなさい」と言いますが、むしろ中高年になってからどんな人生にしたいのかを思い描くべきで、そうすれば、今何をやるべきかが見つかると思います。

明日の活力になる
非日常のスポーツ

私たちは「運動」と「スポーツ」は別ものと考えています。スポーツは非日常で、運動は「日常生活の中の身体活動を少し上げていくもの」という考え方です。だから家事でも買い物でも運動になります。

私には忘れられない、すてきな出会いがあります。平成の初めごろ、ある家庭婦人のバレーボールの指導に行ったとき、ほかにみせひ紹介したいチームがあると言われ、行ってみて驚きました。メンバー全員が大正生まれでチーム名は「大正会」。当時65歳から80代と高齢でしたが、パスをしたら、これがうまいんですよ。「娘のころからやっていたんだから」と皆さん自慢げです。「ママさんバレー」は通常9人制ですが「大正会」は6人制。結局、私1人で対戦し、大接戦の試合

幾つになっても
自分は変われる

最近参加した、70代以上のバレーボール大会でも、80代が大勢いました。実は、私の母は80代で要介護3。骨粗しょう症で腰や膝が動きません。どちらの80代が正常なんだろうと思いません。年のとり方は、人それぞれ。若いときのように急に筋力はつきませんが、諦めさえしなければ、いくらでも自分をデザインし直すことができます。ですから、決して年齢で諦めないでください。

そこで、何十年も運動をしていない人が運動するのなら、日常生活の中で、ちょっと身体活動量が上がることを考えてください。例えば、買い物に行くとき

は役に立たない人間と思ってしまう。ところがバレーに来れば、必要とされているのが分かるから、と。それを聞いて、目からうろこが落ちる思いでした。
私はそれまで、勝つためのスポーツしかやってきていなかったもので、「健康のための運動」とか、「適度なスポーツ」の意味が全く分かりませんでした。でも、「大正会」の皆さんにお会いして、スポーツとこんな付き合い方があるのかと初めて教わりました。日常を忘れることでまた頑張ろうと思える、スポーツにはそんな力があるんですね。

もう一つ、体重も骨には刺激になり、骨が強くなります。足踏みするだけでも十分。何かにつかまって1分間、片足立ちする「フライング体操」を1日3回やるのも効果的です。
筋力がついてくると、日常生活がどんどん活動的になっていきます。体力に自信がつけば、意欲が湧き、関心も広がって人生が変わります。人間は無限の可能性を持っている。その可能性の扉を開けるのは、自分。扉を開けて「人生は楽しい」と思うためにどうか、人生の投資活動として運動をしてください。

遠山 所長の健康セミナー

バレーボール界のヒロイン、三屋裕子さんが登壇した時、何かが変わりました。第一声「いつも元気が私の取りえ」、分かりました。①登壇前の15分、辻本真友みさんと聴衆全員が体操で汗を流したこと ②彼女が登場する時の速歩(速かった!!)、この二つで会場の雰囲気がいよりの熱くなりました。

テーマは「毎日いきいき過ごすには」でした。「体・気・知」力が必要条件との御託宜。特に大事な体力。その源は、①丹田に力をこめる良い姿勢 ②早寝早起き ③深呼吸。よくぞおっしゃった! ④⑤は不肖Tが健診で常に行うアドバイス。

次なる話題はスポーツと運動の違い。スポーツは特別な体力と能力を持つプロの仕事。運動は万人の健康のための必要条件。彼女はプロの目を通じて運動をする人を知り、運動と健康の大切さに気づき、世のため人のためになる健康増進(センター)の世界にのめり込んだとの告白あり(さすが!ヒロイン)。のめり込みのきっかけは65~80代の女子バレー軍団「大正会」。大正会とのお付き合いの中で運動がいかに心のゆとりを生み、ストレスを減らし、おらかさ(静岡人の特徴)があふれるかに気づき、心と体の余裕出る、笑い出る、人に必要とされる人生が彼女の本心。「分かりました」。

最後に一言。夏の甲子園県大会決勝戦。掛川西高応援団、試合終了後の静岡高に送ったエールの素晴らしさ、J1師匠と子ども忘れません。三屋さんにもお見せしたかった。ハイ、ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。