

Hospitality

地域のホスピタリティを訪ねて

バレーボールと私たちの健康

江津イースト(バレーボールチーム)

監督 沖原 美津子(おきはら・みつこ)

ママさんバレーボール

「〇番の番号の方、2番にお入りください」

大きい病院で治療を受けるには、まずは予約、血液検査、レントゲン、やっと診察で、会計、薬、そして次回の予約…何とも長いことか。当然予想はしていたにしても、私もその一人になろうとは…。

何せ、今までの私ときたら、入院は出産の時だけ。病院とは人のお見舞いに行く場所の感覚でした。そんな私も十数年か前から血圧の薬は処方されてはいるものの、時々風邪をひくくらい健康体でしたから。

この元気な体は、まぎれもなく両親がくれた宝物と、ママさんになっても続けている「バレーボール」のおかげと言っても過言ではありません。

思えば、子育てをしながら、仕事もして、子どもが小学校1年生になったのを切っ掛けに高校までバレーをしたこともあり、PTAバレーから始めたのが「ママさんバレー」の始まりです。それからは、気のあった友達とクラブチームを作り、今に至るといことは、なんと30年近くママさんバレーをしていることとなります(自分でも大したものだと思います・笑)。

負けても、負けても、何度でも！

現在は20代～60代迄の幅広い年齢層のチームとなり(言うまでもなく私が最高齢ですが)、長年目標に向かって練習と努力を重ね、松江や、出雲部の高い壁に何度かはね返されても、負ける度に何回もミーティングをした甲斐があり、平成28年・平成29年と続けて2回も全国大会に出場することができました。

ママさんバレーに関わってきて思うことは、ありきたりですが「チームワーク」の大切さです。年齢も、育った環境も違うママさんが、コートの中で個々の力をチームの大きな力に変えひとつになった時に、「勝ち」というリズムが生まれ結果が出る。それがたまらなく嬉しいのです。



健康な体と、健康な心

バレーを継続するためには、ケガをしないよう、日々の体のケアをすることは勿論、体だけではなく相手の人を「思いやる心」を持つことが、チームワークに繋がることにも気が付かせてもらいました。

ゲームの中では、リズムの波は何回かあり、苦しい時は練習したことを思い出し、我慢をして諦めないで戦っていれば、また、良いリズムが生まれることを、経験を重ねることで知った気がします(病気の治療も似ていますが)。

「健康な体」に、やさしく人を思いやる「健康な心」が宿れば「百人力」です。病気は病院で治療しながら、私は動ける限り、若い子に混ぜて体を動かし、チームメイトの顔を見に、体育館に足を運びたいと思います。それが、私たちが元気で、長生きできる秘訣だと信じて！



毎週2回の練習を積み重ねることで「ひとつ」になる



念願の全国大会! 全国の壁はさらに高く、私たちの更なる成長への出会いとなった