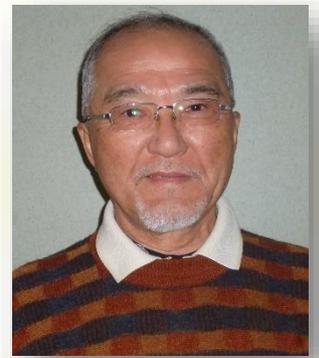


## 「体幹」を鍛え、『体感』を甦らそう

シビルNPO 連携プラットフォーム サポーター  
(NPO 法人 社会基盤ライフサイクルマネジメント研究会 事務局長)

宮下 裕美



平成 25 年の春、定年延長もあとわずかという時に同じ市内に住む娘からある「ちいき新聞」なるものを手渡された。以前にも投函されていたが“気”にも止めていなかった。新聞内容は、市内の店舗の広告宣伝（割引クーポン券付き）・販売支援サービス・地域情報の口コミなどなど。しかしわざわざ今回持参してくれたのには訳があった。定年後、親父が家に引きこもり(町内との付き合いは現役中全くなし)状態を懸念してのことである。

一面の見出しに写った記事には、6 人のおじさん（おじいさん？）方が颯爽としたレース用の自転車に跨り、安全ヘルメットを被り、こう呼びかけていた。「仲間を募集中です。この 6 人だけではキャッチボールしかできません。少なくともあと 3 人の参加・入団が必要です。」と。何の話かと思いきや、続けて読むと「我々自転車を乗り回し、色々な所へ行っています。しかしこれからは、地元の方々とより楽しく過ごすには、「団体でしかできないソフトボール同好会」を作ろうとのことで今回市民の皆様に呼びかけました。経験の有無は二の次。衰え始めた体を無理なく動かそうとの集まりです！！参加希望者は連絡をお願い。とのお誘い。



ソフトボールチーム柏オールドボーイズのメンバー



ソフトボールチーム柏ゴールドスターのメンバー

早速のお誘いに応募し、指定場所での初練習に行くと以前の 6 人に、新人 10 人を加え 16 人のチーム。毎週木曜日の朝 9 時から昼まで。雨以外は毎回参加して現在まで。今では、

新入団員を断るのが大変だそうです。そこで知り合った方からの誘いで現在、古希リーグ県代表チームで頑張る運動マンです。

体を動かすことの重要性から、このソフトボールに加え 40 数年前から始めた「ゴルフ」も少々たしなみ、また社会貢献の立場から「市のシルバー人材センター」に登録し、週 3 日一日 3 時間の労働協力をしています。

ソフトボールの練習・試合後の特に「右肩の痛み」。日ごろの運動不足の“つけ”が回り、スポーツはしたいがあとの痛みを考えると…。と悩んでいると、前出の娘が曰く、「幼稚園の先生からトレーナーに変身した方がいるジムへ行ってみない?」。この日は 3 年前の「父の日」。プレゼント代わりに 30 分のトレーニングサービス。それに知人が開設している鍼灸医院での、針とお灸。併用で痛み解除したが、針先のちょっとした痛みでトラウマになり今は継続していない。

西洋医学のトレーニングは、若い時には頑張った(頑張れた)筋肉や腱が、年を重ねて衰えるのは当たり前。如何に今を持続させつつ、また運良ければ向上させれるか。が、永遠の課題だとトレーナーさん。10 日に 1 回程度で全身の「体幹(インナーマッスル)」を鍛え、今ではハードなソフトの練習後でも翌日には「まったく右肩の痛みは解消」。体調の感覚(体感)は戻り、いかにして継続していくかが今後の課題である。

古希リーグが 4 月 2 日から開幕します。



体幹トレーニング中の筆者



体幹トレーニング前後の姿勢