

寒冷期の北国では、天候などの自然条件のため活動が大きく制限され、佐呂間町においても冬季は散歩を控えたり、パークゴルフや畑仕事など活動の機会も少なくなり身体活動量が減少することが多くなります。冬季間であっても、気軽に身体を動かすことが健康で活動的な生活を送るために、とても大切です。

今回は、一年をとおして楽しめるスポーツ「ミニバレー」について、82歳の現役プレーヤー、長屋軍次さんに楽しさや運動の効果、元気の秘訣を伺いました。

北海道で誕生したスポーツ

ミニバレーは「あらゆる年齢の人たちが手軽に参加でき、仲間の輪を広げられる」生涯スポーツとして1972年に大樹町で誕生しました。

手軽に参加でき、身近な学校の体育館やコミュニティセンターでもプレーできるよう、比較的狭いコートでバドミントン用のネットを利用し、ボールは軽量で大きめのビニールボールを使用します。そのため、スパイクやプロックなどの攻撃的・積極的なプレーが楽にでき、ボールが体に当たっても痛くありません。

また、力を入れなくても片手でもボール処理がしやすく、男女や年齢をこえて一緒に楽しめます。

気軽に楽しめる

長屋さんは週に1回、若佐小学校の体育館に集まり2時間ほど汗を流しています。終わった時にはビッシヨリと汗をかくほどですが「声も出さず、バ力言ってやっていると疲れない」と言います。

長屋さん自身「昔よりも太ももの筋肉が落ちてプルプルしている」と筋力の低下を感じていましたが、加齢に伴う体力・筋力の低下は技術でカバーし「やるとなったら真剣だから、歳は忘れている」とハツラツとプレーをされ、一緒に参加している方も「自分の親くらいの歳だけど、若い人よりすごいよ。動かし。元気だわ。」と言われます。

また、長屋さんは「ミニバレーをする」と血圧が下がる」と感じていました。

保健師が実際に若佐のチームを見学し、血圧を測りながら4試合一緒にプレーしたところ、運動前は血圧が116/74mmHg・脈拍が72でしたが、2試合終了後の休憩時には136/90mmHg・脈拍103とやや上昇がみられました。試合中も心拍計をつけて測定したところ、最大心拍数が170、平均心拍数が123で、運動強度は68%と中程度からややきつい程度でした。終わった時には軽度の疲労感と心地よい汗をかき、帰宅30分後の血圧は104/70mmHg・脈拍71と低下が見られ、身体への負荷も適度な運動でした。

若佐のチームは、コートは通常よりもやや広めで、サーブの位置も1m前から打てるようにしたり、当初のルールをもとに多くの方がやりやすいよう独自のルールを決めています。また、月1回くじ引きでチームの組み合わせを変えることで偏りをなくして勝敗を競い、年齢や経験にかかわらず気軽に楽しめる工夫をしています。そのため、初心者であっても他の方がサポートしてくれて接戦を繰り上げることができ、皆と一緒に試合を楽しむことができます。

仲間が広がる

若佐のチームの皆さんは忘年会や新年会、花見などの集まりを行っているほか、旅行にも一緒に出かけています。また、お祭りの時には誰でも参加できるミニバレー大会を開催し、週1回の集まりのほかにも交流をはかっています。

メンバーはもともと若佐地区に住んでいた方だけでなく、転動して来られた方もいて、年齢や職業などの垣根を越えて共通の楽しみを持つことが地域の団結力にも繋がっていると感じました。

楽しく続ける

長屋さんに長く続けられている理由を尋ねると「やっぱり楽しいからな。みんな楽しみにして集まっている」と答えられました。健康づくりの観点から習慣的な運動継続の条件として、①楽しいこと、②活動の場が身近にあること、③仲間がいること、④上達や自分

さろまげんき王国



保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212



「楽しむ、ことを」「真剣、に」
自分にできることでいい

長屋 軍次 さん
佐呂間町字若佐在住
.....
82歳のミニバレー現役プレーヤー。ミニバレーだけでなく、パークゴルフや最近では釣りも楽しみの一つ。廃品を使って釣りの仕掛けを手作りするなど、自分で楽しみながらなんでもチャレンジしている。

生涯スポーツで楽しく健康づくり

楽しいミニバレーの巻

