

今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民健康55プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

鹿児島元老ロイヤル(シルバーサッカー)



かごしま健康の森公園での練習風景

「サッカーを通じて楽しみ、ボールを蹴ることで健康を維持管理し、健康寿命を伸ばそう」をチーム方針に掲げ、元気に活動する「鹿児島元老ロイヤル」。チームのメンバーは、年齢69歳以上で、最高齢は83歳、薩摩おごじよも所属し、総勢25人のベテランプレーヤーで構成されています。

普段は50・60歳代のメンバーが所属するチームや地域女子クラブチームなどで構成された「鹿児島市ミックスリーグ」に出場し、また、県内外のサッカー大会にも参加しています。

練習は週一回、2時間程度行っています。まず肉離れやねんごを防止するため、関節を伸ばしたり、体をひねったり、肩をまわしたりする「貯筋運動」を入念に行います。その後、軽いジョギングやランニング、ボールを使ったパス回しやヘディング練習などのメニューを次々とこなし、コート全体を使ったミニゲームを行います。最後に、体のケアを行うため、全員で座ってストレッチ運動や、その場に立ったままの整理運動を行って、練習が終わります。

「楽しむ」ことは、何より健康に良いと思っています。もちろん、試合で勝つことも大切ですが、負けても楽しみ、ボールに触れることでも楽しみ、試合に参加することでも楽しむ。日々楽しむことが大切だと思います。また、お互いに思いやりを持ち接することも、楽しむ秘訣だと感じています」と熱く語るチームの世話人の西さん。

「今後も、サッカーを通じて、社会に貢献したいと思います。80歳を超えてもなお、自分で起き上がり、自分の足で歩く。また、身の回りのことも自分で行う。社会的に問題となっている医療費などの将来への負担も軽減できますよね」とのこと。楽しみながら、社会貢献。皆さんにも、ぜひおすすめのスポートです。



ミックスリーグ戦・女子サッカーチーム「アサヒナ」と対戦