

スポーツで元気づくり

中津市長 奥塚 正典

スポーツ全国大会に出場する小学生・中学生・高校生があいさつに来てくれます。厳しい練習を乗り越え勝ち抜いた見事な出場権です。誰の顔を見てもうれしさと気合があふれています。一人ひとりが自分の言葉で決意を語ってくれます。私も「代表で全国大会に行くのは簡単にはできない素晴らしいこと。練習で培った力を思い切り発揮してほしい」とエールを送ります。

今年は、東九州龍谷高校女子バレーボール部のインターハイ優勝・国体準優勝、中学生相撲の個人3位、小学生男子バレーボールの3位など出場者は全国の強豪と肩を並べ頑張ってくれました。ここ一番のねばりとワンプレーへの集中が好成績に結びついたのでしょう。大会後に見せる笑顔は本当にすがすがしく、次の目標に向けた目は輝いています。出発前より心も体も成長しているようで本当に頼もしく感じます。

大人も負けていません。シニアや青壮年、そして障がい者の皆さんもそれぞれ好きなスポーツに数多く取り組んでいます。時代は変わっても、勝ち負けを超えて、スポーツの魅力は体を使い表現する楽しさや喜びであり、心身を元気にしてくれることです。継続すれば、いつまでも健康づくりに生かれます。

市も「元氣いきいき週一体操教室」で高齢者の健康づくりを進めています。ウォーキングなど市民参加イベントも開催しています。散歩を含め老いも若きも自分の体に合った運動で元気づくりはお勧めです。ちなみに私、時折、散歩の後、役所のミニバレーボールの練習に加えてもらっています。周りの足を引っ張りながら気持ちよい汗を流します。皆さん、自分のペースで健康づくりを。

