

exercise 遊ぶ



喜多方消防署勤務
佐藤 悦美さん
西会津陸上競技協会所属

『目標は生きていくかぎり走る事です』



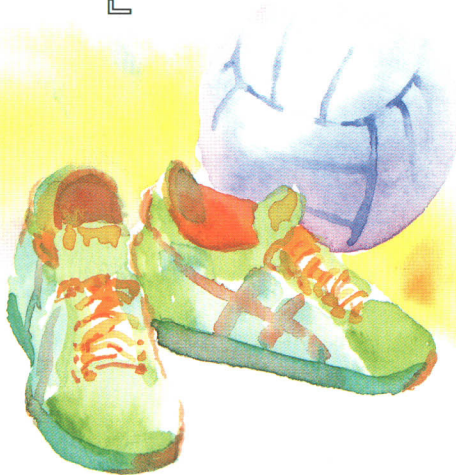
『スポーツを通じた友だちはいいですよ』



自営業
古俣 幸子さん
ママさんバレーボール
「ジョイフル」所属

——スポーツを始められたきっかけは？
古俣「学生の頃、バレーボール部だったんです。結婚してちよつと遠ざかっていきましたが、子育ても少し落ち着いて、地域で何か活動したいと思い、近所の方々とママさんバレーボールを始めました」
佐藤「私は30代が近づいた頃に、体力が落ちてきたことに気づいて危機感を感じたんです。それで、すぐ始められるスポーツといえば、走ることにしたんです」

古俣「チームをつくと、仲間と一緒に同じ目標を持って練習するのが楽しいんです。引っぱり引っぱりはやりながら、続けていけるんですね」
佐藤「私の場合、体力をつけるためだったので、初めはイヤイヤ走ってたんですよ（笑）。でも、走ることを習慣にしたら、そのうち何をおいても走らざるにはいられない、いわばマラソン中毒になってしまいました。それに私もチームに入ってから、年代を超えた友だちもできて、大会に参加するのが楽しくなりましたね」



古俣「共通のスポーツを通じた友だちって、気がねがなくていいですよね」

——スポーツを始めて生活に変化はありましたか？

古俣「生活にメリハリができた感じですが、練習は毎週土曜日の夜7時からなんです。練習は、それまでに家事をきちんとして終わらせるように、その日は朝からテキパキ動いています（笑）」

佐藤「カゼをひかなくなったことですね。体力をつけたいという目標は達成できたことですね」

古俣「何か気になることがあった時でも、バレーボールをしている時は無心になります。何もかも忘れて汗を流した後は、悩んでいたことが些細なことに思えてきたりして。生活の中にスポーツという「窓」が開いたおかげで、くよくよ考えることが少なくなりました」

佐藤「私は走ってる時に、考えごとをしていることが多いですよ。一人になれる時間だし、やっぱり体を動かしているって、考え方が前向きになるのかも知れませんね」
古俣「これからもスポーツは続けていきたいですね」

佐藤「そうですね、勝とうとか速く走ろうとかというよりも、無理せず長くやっつけていきたい。目標は、生きていくかぎり、元気で走り続けていくことです」

スポーツといこの場、さゆり公園の施設群は、ナイター設備もある野球場、オールウェザ型コート4面敷きのテニスコート、バレーボール・バスケットボール・バドミントンのコートがとれる体育館、サッカーやゲートボールなど幅広く対応できる多目的広場、屋外と屋内（温水）の2つのプールと、多様な種目に対応し整備されています。また、自然

木に囲まれた敷地には、藤棚や花文字で描いた町章など、花々の美しさも潤いを添えるほか、「躍動」をはじめとする17体のブロンズ像を設置するなど、魅力的な雰囲気をつくっています。利用者専用の駐車場も完備し、町民はもちろん、町外からの利用者も多い総合運動公園です。

