

すみよし
ひよし!
No.43



スポーツを人生の一部に



毎日の充実感や生きがいにつながる“生涯スポーツ”として

「生涯スポーツ」という言葉をご存じですか？スポーツ技術や記録の向上を目標とした「競技スポーツ」とは違い、誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでも親しむことができるスポーツのことをいいます。

自分のライフスタイルや興味に応じてスポーツに取り組むことは、健康の保持増進に加え、毎日の充実や生きがいにも結びつきます。

今回お話を伺う前口さんも、障がいがありながら、ご家族の温かい応援のもと、好きなスポーツを生活の一部とされています。

様々な大会で活躍される前口さんに、スポーツへの想いや関わり方についてお話を伺います。



スポーツを始めるまでの経緯や 普段の活動について教えてください

脳出血の後遺症でリハビリ生活 家族の勧めもあって卓球に挑戦

14年前に脳出血で倒れ、生死をさまよう経験をしました。手術で一命を取り留めたものの右半身に麻痺が残り、術後は車椅子でのリハビリ生活に。1年ほどかけて何とか杖を使いながら歩けるようになりましたが、元マインディアな性格ということもあり、外出はリハビリ時の週2回のみになりました。

さらに、後遺症で発語が思うようにいかず、電話に出ることさえも億劫な日々でした。そんな毎日が続く中、病気から7年ほどが経って、大学生になった息子から、「気分転換にスポーツでも始めてみたら？」と勧められました。

それまでスポーツに疎い人生だったため最初は気乗りしませんでした。息子が小学生の頃から卓球を続けていたこともあり、「卓球なら始めてみてもいいかな」と思うようになりました。

週2回、卓球クラブの仲間と練習

現在、2つの卓球クラブに所属し、長居障がい者スポーツセンターを拠点に活動しています。週2回それぞれ約1時間、障がい者も健常者も一緒に毎回20人くらいの仲間と共に練習しています。皆さんと話しながら、心身ともにリフレッシュしています。

練習の成果もあってか、2022年は全国障害者スポーツ大会の全国大会に出場でき、会場の栃木まで家族と一緒に行くことができました。大会では金メダルを獲得することができ、家族と喜びを分かち合いました！



スポーツをしていて良かったなと思うことはありますか？

身体が軽く、気持ちも前向きに！ 周りからは「動きが速くなった」とも

運動を始めてから、夫や周りの方から「以前より動きが速くなったね」とよく言われます。毎週のリハビリの行き帰りにかかる時間もかなり短くなりました。掃除や洗濯などもスムーズにでき、家事の時間も苦ではありません。何よりも、スポーツを通して人とのコミュニケーションが自然と増え、明るく前向きになったかなとも感じています。

練習場所の長居障がい者スポーツセンターでは、筋トレ用のマシンも使うことができ、卓球以外の体力づくりもできてありがたいです。



これからどんなことに取り組んで いきたいですか？

周囲のサポートに感謝しながら 全国大会を目標に卓球を続けたい

病気をするまであまりスポーツに親しんでこず、卓球もゼロからのスタートだったので当初は不安もありましたが、今では始めて本当に良かったなと思います。センターには親身に相談に乗ってくださる職員さんや、各スポーツの指導員さんもいるので、「始めてみたいけど不安だな」という方はいろいろと相談されたいと思います。

私自身の今後の目標は、たくさんの大会に出ること。卓球初心者の頃に大会出場して大敗したのを機に闘志が芽生え、「自分でもここまでのめり込むとは！」というほど卓球が大好きになりました。

コロナ禍で中止だった大会も徐々に復活してきて、やはり明確な目標があると練習にもやる気が出ると実感しています。今年の全国大会の開催場所は親族が暮らす鹿児島なので、まずは5月の予選を突破したいです。

今後も家族をはじめ、周囲のサポートへの感謝を忘れずに、自分ができることは自分のペースで進めながらスポーツも続けていきたいです。

ご家族の想い

卓球を始めてから活き活きと楽しそうに！

大病、手術、リハビリ生活と大変な状況が続き、一時は妻が引きこもりがちになったこともあり。実は私も妻に「運動を始めてみては」と提案したのですが、その頃はまだ妻の気持ちやタイミングが合わなかったようでした。

それから3年後、子育てが一段落した頃に息子から勧められた際に一歩踏み出せたようです。当初は自宅で息子がフォームを熱心に教えたりしていました。実は妻の影響で私も卓球を始め、毎週末の妻との練習時間が私にとってもリフレッシュのひとときです。

元々よく笑う妻ですが、卓球を始めてからさらによく笑うようになったので私も嬉しいです。練習帰りには妻が好きなケーキ屋さんに寄るなど毎日楽しそうに、改めてスポーツを始めて良かったなと思います。



☎政策推進課 3階35番窓口 TEL 6694-9842 FAX 6692-5535