



私の健康法 29

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



太極柔力球

たいきよくじゅうりよくきゅう

話 — 岡田 守さん (68歳)
おかだ まもる ●与謝野町三河内



私が太極拳と出会ったのは8年前のことです。妻を亡くして規則正しい生活ができなくなっていた時に、たまたま友人の誘いがあり、教室を見学したのがきっかけでした。

それ以来毎週木曜日の夜8時から2時間、野田川体育館で10数人の仲間と一緒に楽しんでいます。今年から、太極拳の動作と球技を融合させた「太極柔力球」も始めました。ボールを乗せたラケットを一連の型に合わせて動かし、落とさないように舞うのですが、太極拳よりも運動量が多く適度な疲労感が得られるため、見た目以上にもしろさがあります。また、動作に集中する事で何もかも忘れて無になれるので、ストレス解消にはもってこいです。

「老い」は避けようのないものですが、努力によって遅らせることはできると思っています。私は他にも、40代から陸上を始めて、65歳で200メートル30秒を切るタイムで走る事もできました。太極拳のお陰で血圧、糖など正常値ですし、カラオケに行けばすごい声量だと皆に驚かれます。

何事も続けることが肝心。「太極柔力球」は若い人も楽しめるスポーツです。すから、ぜひ挑戦してみてください。