

コース制体験記「シニア流山初石支部」

●「80歳まではやりたいです!」

首都圏新都市鉄道つくばエクスプレス、流山おおたかの森駅からバスでおよそ20分、緑に囲まれた流山市のコミュニティセンターの一室にて週3回、ゆた・らくコースの練習が行われています。毎週金曜日は練習は午前10時から。火曜、木曜日は午後7時から。

こちらに集まってくる参加者のほとんどは、70歳前後の元気な男性たち。会社をリタイヤし、第二の人生を謳歌している人生の達人たちが集まり、コース制のプログラムを楽しんでいるのです。

「同じくらいの年代の人と一緒に、元気で長生きしたいなあ、と思って支部を設立しました。80歳まではやりたいです。あのおじいさんたち元気だな〜と人から言われるくらいにね(笑)」と語ってくださったのは部長の石井宏明先生。東京港区役所に少林寺拳法部を設立し、その後、地元の流山でも指導を行ってきた少林寺拳法の名伯楽です。所属での指導を後進に譲ったのを機に、コース制支部を設立を思い立ったそうです。この日の参加者は11人。石井先生の想いに共鳴して、先生と同年代の方々が元気いっぱい集まってこられます。

「他のコース制支部はもっと若いところがいっぱいあるでしょう? でも、ここは平均年齢が70歳を超えている(笑)。ユニークでしょう?」と笑う石井先生。この笑顔に魅了されて、たくさんの方が集まってきているのです。



●「60代は若手です」

「定年退職して、体を動かすことをしていなかったのですが、市の広報でこちらの存在を知りました。身体を動かすことに親しんで、だいぶ身体が柔らかくなってきましたよ。できる限り続けていきたいですね」

「石井先生が大好きで、人柄に惚れました。66歳になりますけど、練習をやったときは体調が良いですね。爽やかな感じになります」「練習した後は、『明日も身体が動くぞ〜!』という自信を持って帰れます!」「以前、少林寺拳法の拳士だったんです。定年後に腰と足腰を痛めて、それを治したいと思って通っています。おかげさまでだいぶ良くなってきましたよ」「非常にいい運動なので、生涯のスポーツになると思います」

シニア流山初石支部に集まるメンバーはとても元気で前向き。穏やかな口調の中に、人生を謳歌している喜びが感じられます。

男性が主体のこちらの支部ですが、実は紅一点、女性メンバーもいらっしゃいます。運動が大好きで、気功のインストラクターも務めるIさんのコメントもご紹介しましょう。

「年齢が高いからダメかな〜、と思って石井先生に連絡したのですが『お若い方ですよ』と言われてびっくりしたんです(笑)。体を動かすことが大好きで、いろいろやっているのですが、コース制の動きも面白いです!」とのこと。うれしいですね〜。ちなみに「60代が入ってきたら、若手ですよ(笑)」とは石井先生。このおおらかな感じがいいですね!



●楽しみつつも、しっかり負荷をかける

シニア流山初石支部は壮年の方が中心の支部ですが、適度な負荷をしっかりとかけて、ゆったりしつつも、しっかり体を動かしています。

この日の練習は、金曜日の午前10時から。まずは準備運動でじっくり体をほぐすのですが、ここで驚くのが石井先生の柔軟性がすごいこと！開脚からの前屈で上半身が床にペタッとくっつきます。他の男性メンバーたちは悪戦苦闘していますが……「これが気持ち良くなるといいですね」と石井先生が涼しい顔で声掛けされていますよ。そして軽く筋力トレーニング。腹筋5回、背筋5回、腕立伏5回と少ない回数ですが、適度な刺激を地道に積み重ねていくのが、体力をキープする秘訣。これもいいですね！

そしてベーシックプログラム。開足中段構から単独で基本動作をゆっくりじっくりと。石井先生はフォームにもこだわって、細かにアドバイスを繰り返しています。コース制でありながらも、ほんの少し本格的な感覚がプラスされているのは男性主体のクラスならではかもしれません。さらに相対になっての動きでは、相手にランダムに手を開いてもらって、パーの手に拳を触れるユニークなトレーニングも。これは脳トレの効果を狙っているんでしょうね。最後は安座になってしばし瞑目……。2時間弱のプログラムはかなり充実した内容でしたよ。

最後に石井先生の声です。「やっぱり年配者は無理したらすぐ体を壊してしまうから、そこがいちばん気をつけてますよね。やっぱりみんなと楽しい時間を過ごしたい。だから練習も楽しく、適度な緊張感を持って、ですね」

