



題字：秋田 久子

阪南市トータル
フィットネスクラブ
TEL (072) 473-3130
http://www.htfc.
ecnet.jp/
htfc@cyber.
ocn.ne.jp
発行責任者
黒瀬 義雄

私にとつての「フィットネスクラブ」

副会長 上野 恭子

内外に憂慮される事態が噴出する時を見抜いたように「「たら」「れば」で読み直す日本近代史」(黒野耐著 講談社)という本が出版された。興味があるので早速購入し、読んでみた。内容は後日に譲るとして、その手法を借りる事にした。私は幼稚園に勤務していた頃、子ども達と「もしもくだつたら」という想定でよく劇遊びをしたものである。たとえ幼児であっても、与えられた条件で或る状況を仮定し想像力を駆使して遊ぶ事ができる。いま生じて

・もしもフィットネスクラブに参加していなければ…
・もしもあの時に退部していたら…
多分好きな音楽を聴きながら、読書三昧の日々を過ごしていたであろう。その結果は…想像しても怖ろしい。
このフィットネスクラブに所属しているお陰で、一人ではできない経験を多く積んだ。

性別、年齢、職業等の異なる人々との交流により、人間関係を学んだ。その事により新たな驚きや発見をし、それがやがて感謝に繋がっていくというすばらしい体験をしている。又、多くの先達、友人知人を得、心身両面で温かい援助を受け感動する事が多い。
みなさんも「たら、れば」を用いていろいろな場面を推察し気楽に想像の輪を広げて楽しまれたらいいかがですか。

やさしい運動生理学(その十一)

再び生活体力よ永遠に！
―防衛体力は中高齢者の守り刀―

顧問 辻 寿一 (スノー・マウンテン・クラブ)

本誌、平成十八年一月二十八日号の小欄において、終生自立のための生活体力の維持、増進こそクラブ全員のターゲットだ。と喚起しました。今回はもう一面の防衛体力について書いてみたいと思います。

皆さんが、総合体育館において毎土曜日エクササイズすることによって、維持、増進されているのは体力の中でも一般的によく知られているいわゆる『行動体力』のことであり、下表の中央上部の七項目に属しています。これらの体力については、今まで実技時の講話の中にも度々とり上げてお話ししておりますから同表右側の『生存能力に關する体力』つまり、生きていくための体力については理解されていることと想っています。

ところが、行動体力が充分であれば、これで生活体力も万全であるとは言えないのです。現代の体力(同表)の右側下部に『抵抗力』↓『防衛体力』という大変重要な体力があります。今まであまり話題にもなっていないのでしよう。

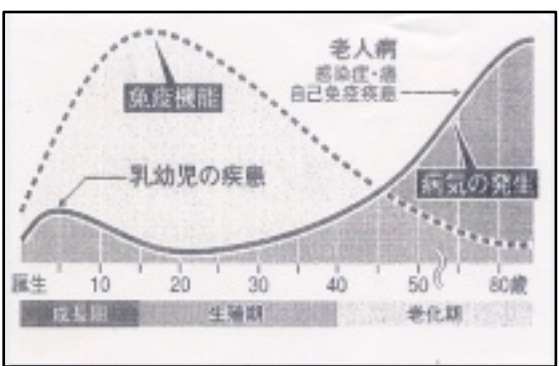
いろいろな問題は想像力を働かせれば防ぎ得たものもあつたのではないだろうか。
さて、前置きが長くなったが私もこの機会に自分に当てはめて考えてみる事にした。

この抵抗力という体力は、医学的には、免疫力といわれ、外部から体内に侵入したウイルスや異物を排除して体の健康を守るシステムのことで、免疫機能は十代の後半でピークに達し、二十代から徐々に衰えて四十歳代で四十%、七十歳代で十%まで低下してしまうそうです。

下図の点線のウェーブが、加齢とともに低下している様子がよくわかりますがこれが防衛体力の実態であり、中高齢者の生活体力が安閑としておられないことを察知しなければなりません。それでは防衛体力を少しでも高く維持するにはどうすればよいか、ということになります。これは筋力や全身持久力を鍛えるほど単純なことではありません。

体内のさまざまな種類のリンパ球や、代謝エネルギーシステム、自立神経系システム、白血球のシステムなどが働き、栄養、休養、運動のバランス等が至適の状態であり、素晴らしい生活習慣が永年にわたって継続されるのが大切とされておればなりません。

二〇〇三年アジアを中心に大流行した新型肺炎(SARS)は、高齢者が感染症に対していかに弱いか、というデータを示してくれました。世界保健機関(WHO)の推計によるとSARS患



者の致死率は二十四歳以下が1%未満であったのに対し、六十五歳以上はなんと50%を超えたと報告されています。また日本人の死亡原因のトップはやはりガンですが、これを六十歳以上の人に絞れば死因のトップは肺炎等感染症となっており、高齢者の防衛体力がいかに弱くなっているかを物語っています。

間もなく年の瀬をむかえて私たちはまた一つ年を加えますが、加齢とともに、行動、防衛両体力とも低下させない、知的なパワー”の夢でも見た

郷土はなし(第六話) 舞地区の町名由来 芝野 安秀

舞地区の町名について阪南町史からその由来に関する記述があつたのでご紹介する。

「舞」という美しい語源が使われているが同地区のあたりは、秀吉の時代から明治にかけて舞村という小さな村があつた。地籍図で舞村の大字を追ってみると貝掛村の東にあり貝掛の土地と混じり合



があり舞村とはつきり記載があり高札場をとりまくように数軒の家、その端に浄土宗万福寺、釈迦坊川を少しさかのぼった湯谷池に沿うかたちで舞村の妙見菩薩が描かれている。その頃には万歳、大黒舞など歌舞する芸能集団があつたと言いつたものと思われる。文禄三年(一五九四)に実施された太閤検地には村高三三石八斗二升四合の独立村として認められていて、その後幾度か増高改定があつたが付近の村と比べてもかなりの小村であつたことが覗える。明治初期の地租改定でも三町九反九畝九歩(一万二千坪弱)何故か四町に二歩(二一坪)足らずの小域であつた。その後次第に人口が減少し庄屋も貝掛村が兼務するようになり、明治十二・三年には戸数二、人口九人となつている。

戦後、南海町と東鳥取町が合併し阪南町となり、一九五〇年から六〇年にかけて大阪のベッドタウン化で宅地開発が進み人口も飛躍的に増加し、町も幼稚園や小学校を新設したことから校名に「舞」の地名を冠したことで昔を偲ぶよすがとなつていた。平成三年阪南市となり住居表示の整備を行い同地区名の住民アンケートを行い「舞」という美しい町名を復古したものである。

「文化祭」と「バスツアー」をふり返って

副会長 玉置 直文

夏・「文化祭」

クラブ発足から七年が経過するこの時期。一年一年、気持ち新たに刻むとともに、また、スポーツのみでなく個人で楽しんでいる文化的なことの発表の場を設けてみんなで楽しみたいと催した「文化祭」。多数の出版作品を見て、あのの人にこんな趣味特技があったのかと驚いたり感心したり。自分もやってみようから、今度はあの人に教えてもらおうと思ったり。

保健センターの方による、今注目の「メタボリックシンドローム」の講演。熱心に指導してくださいました。また、みんなで踊った「よさこい鳴子踊り」。当初は、岡崎先生が指導するグループのメンバーに模範演技をしてもらおうつもりが、いつのまにか私も事業委員会のメンバー中心で踊ることになりました。人前で踊る自分の姿など想像もつかなかったけれど、文化祭を盛り上げようと一念奮起して、皆さんに隠れてメンバーで練習してみると、思いがけずストレス発散もできてとても楽しいものでした。一回しか踊り方の指導を受けていないのにもかかわらず、積極的なメンバーの協力のおかげ



で岡崎先生を驚かすほどの出来上がりとなりました。また、踊りましょう！

秋・「バスツアー」

△神戸市立森林植物園▽

落葉の静かな公園のベンチに黙ってすわっている恋人どうし。先の別れを予感させるようなアメリカ映画の一場面(題名は忘れてしまったけれど)を思い起こさせる「シアトルの森」。赤く紅葉した「ナンキンハゼ」と「カキノキ」が美しい「天津の森」。「カエデ」が美しい「長谷池」。知識経験の豊富なガイドさんの楽しくわかりやすい説明もこれまでにないことで有意義なものでした。アジサイの季節もとても美しいので、また、家族・お友達と訪れるのもいいかも知れません。

△六甲山牧場▽

もう二十年ぶりでしょうか。やっぱり、ここに来たら「ミルク」と「ソフトクリーム」。きつと二十年前も同じものを注文したと思う。絵本では真っ白なのに、やっぱり二十年前と同じ茶色の「羊さん」。懐かしいです。皆様の協力のおかげで大きな行事も無事終了し、感謝・感謝。

「有馬富士カントリー」

クラブでの思い出

ゴルフクラブリーダー 中川 武彦

去る十一月十日、有馬富士カントリークラブにおいて二回目のコンペを行った。好天に恵まれ、この上ない状況のもとでスタートする事ができた。昨年度の経験もあり、練習の内容は、全員自分なりに調整が出来たように思われる。



今回は女性群の頑張りに感心させられた。まづ岡田さんは距離の長い本コースだとアイアンでは好スコアが出にくいため、今年はフェアウェイウツドの練習にかけていた。又、川崎さん、本村さんや妻も練習の差はあれ、ゴルフに対する情熱は凄いと感じた。さらに初参加の辻さんも最終ホールまで頑張られたのは驚いた。

しかし、男性群も負けてはいない。手術後間もないが、最終ホールまで回られた川崎さん、初参加ながら松尾さんの粘り、佐々木さんの頑張り立派だった。

終了後コンペルームでは各自のスコアに一喜一憂しながらもお互いを称え合い、話に花が咲いた。そういえば昨年度は芝村さんが初参加でありながら、大会を盛り上げてくれた事を思い出した。

最後になるが、創設当時に比べると、大いに意識の高揚が感じられるので、このムードを大事にし、更に発展することを期待している。

クラブに入会して

片山 孝

今年の春から当クラブに入会させて頂き、お世話になっています。きっかけは妻が会員の方からクラブの存在を聞き、定年も近づいたので、これまでの会社人間を卒業して、日頃の運動不足の解消とともに、地域の皆さんへの仲間入りができればとの思いでした。

最初の練習日、自分の体の硬さを再発見。節々の痛みも2日後に発生。それにひきかえ周りの先輩方の体の柔らかいこと。よく曲がること。感心してしまいました。なかなか出来なかったストレッチ運動もご指導のおかげでやっと型がわかってきました。まだまだ体は硬いままですが…。運動したあとの爽快さ。とても気持ちよく、くせになってしまいそうです。それにしても、いつも感心していることは、役員の方々をはじめ、ご指導して下さる方々の熱心な指導振りで。本当に頭が下がります。感謝、感謝。

夫婦共ども「クラブに入会できて本当によかったな。前から入っていれば、もっと健康になれていたんでは？」と話しています。

これからもよろしくお願いします。

編集手帳

上田 恒子

無事に機関紙「わ」十二号の発行にこぎつけ、ほつと胸をなでおろす。今回もたくさん原稿が寄せられ広報委員としては嬉しい限りである。

辻先生の防衛体力の話は不摂生な生活をしている者としては反省しきり。「郷土はなし」による阪南市の歴史や物語に触れるのも興味深い。また今年にはフィッシュクラブとして「みんなのスポーツ祭」に参加し、優秀な成績を残したのも印象的であった。さらにバスツアーなど「スポーツの秋・行楽の秋」にふさわしい記事が載せられ季節感あふれるものとなった。

「みんなのスポーツ祭」

レポートが追加!

佐々木 正夫

今回のスポーツ祭において、私と本村さんのダブルチームが準優勝するとは、本当に信じられないことでした。本村さん、ごめん。この大会のショートテニスには、フィッシュクラブから五組が参加しました。私達より実力が上のチームがいくつかあり、どこが優勝・準優勝してもおかしくないと思っていました。まさか私達とは…。でもそれは、本村さんという良きパートナーに恵まれたからでしょう。

フィッシュクラブではスポーツ祭に向けて、毎週練習を重ね、私も休まず参加しました。大脇さんやショートテニスクラブ他、多くの方のおかげで、どれほど奮い立たされたかわかりません。

夢のようなことですが、来年は優勝をめざしたいと思えます。フィッシュクラブのお世話をしていただいている役員の方々には、この場をお借りしてお礼申し上げます。