



SPORT for Life

～スポーツで人生を謳歌する～



いくつになっても心身ともに健康な生活を送りたいものです。年齢を気にすることなく生涯スポーツに取り組むことで、体調の維持だけでなく、新たな交友関係を築くことができるなど様々な喜び・楽しみがあります。スポーツをこよなく愛し、「人生を豊かに過ごしている」人物をご紹介します。

いけだ あきこ
池田章子 さん 75歳

第1回
2015.06.23

卓球を通じた仲間と 世界60か国以上を巡る

大阪市中央体育館で開催された「市長杯第30回大阪市民レディース大会」当日のこの日、国体出場を始め、数々の大会で優勝を飾っている池田さんに卓球を愛する話を伺いました。中学時代から始めた卓球で得た仲間と、「観光」や「交流」など人生を謳歌し、健康に生きる秘訣に迫ります。

子育てが落ち着き37歳で復帰

中学1年で卓球ラケットを握ってから60年以上。高校で大阪1位になり、実業団でのプレーを経て、結婚を機に32歳でラケットを一度置いた。子育てがひと段落した37歳、再びラケットを手に取ると、75歳となった今でも指導者兼選手として卓球界に貢献している。勝利後、疲れを見せることなく元気に答えてくれた。「昔と違って今はラバーだけで千種類以上、ボールの質も違いますよ」と笑う。スピードの衰えを補うように、常に予測しながらポジションを取り、自分のペースに持ち込むのが現在のスタイルだ。

仲間とスポーツツーリズム

卓球を通じて、池田さん自身の世界も広がっている。20年ほど前から、2年に一度開催する「世界ベテラン卓球選手権」の参加が恒例となっている。気の合う仲間7、8人ほどで「試合に1週間、観光に1週間」と楽しんでいる。ノルウェー、スイス、ドイツなど、訪れた国は60か国を超える。その国の人々に触れ、食事を堪能し、美術館を巡る。「国内にいるよりは貨幣価値や国民性が分かります

よ。視野が広がります」。様々な年代の卓球仲間と「スポーツツーリズム」を謳歌している。

卓球で心身ともに健康に

池田さんによると「卓球は動体視力が鍛えられ、頭を働かせて、手足を使うので認知症予防にもなります。ラバーの組合せを考えたりの、脳の活性化にもつながります」とのこと。取り組みやすさも魅力だ。池田さんの卓球教室には40代から80代まで幅広い世代が集う。ラリーを長く続ける卓球本来の楽しさを感じてもらい、成長に際して的確なアドバイスを送るなど温かく教室全体を見守っている。「卓球は何年続けても新たに気付くことがあります。奥が深いですね。いつまでも挑戦者の気持ちでいま上心・探究心が卓球以外の生活にもプラスに影響している。」

池田さんに聞く

健康の秘訣は？

池田 野菜を食べることが多いですね。あとは何事もあまり気にしないことですね。

普段の楽しみは？

池田 月に3回ほど、練習後に家で生徒さんたちとご飯を食べることで。皆で料理を持ち寄りたり、作ったりして、多い時で10人以上集まります。ビールやワインを軽く飲みながら、家庭での出来事や最近の話題などいろいろ話します。

当面の目標は？

池田 40代から出場した全日本マスターズで18回優勝していますので、20回優勝を達成したいですね。優勝回数では私が一番多いので、20回のは25回を目指します。

関西ワールドマスターズゲームズ2021について一言

池田 私が海外に行った時に感じるように、海外から来られる人には関西独特の良さを感じてもらいたいです。

