

いきいきライフ

人生をもっと楽しく、幸せに

全5回シリーズ
最終回・下

公益財団法人SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回)最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半は元バドミントン日本代表でスポーツキャスターの小椋久美子さんが「人生をもっと楽しく、幸せに」と題しトークショーを行った。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。
(企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局)

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



元バドミントン日本代表
スポーツキャスター

小椋 久美子さん

体を動かす楽しさを伝えたい

オグシオ誕生は「余り者」同士?!

長谷川(以下H)「オグシオ」ペアとして潮田玲子さんとダブルスを組み、北京オリンピックでは5位入賞、全日本総合選手権では5連覇と活躍されました。バドミントンを始めたきっかけは。

小椋 私は三重県の小さな町の出身です。4人きょうだいで、地元のスポーツ少年団では男女一緒にできるスポーツがバドミントンしかなく、先に始めていた兄や姉についていく感じで小学2年の時に始めました。負けず嫌いな性格もあり、翌年には県大会で3位に。中学でも競技を続けましたが、選手としての本格的な道の始まりは大阪の強豪校から誘われたことでした。

この高校は指導が非常に厳格で、練習は毎日5時間、休みは年末年始の2日間だけ。あまりの辛さに辞めようと思ったのは一度や二度ではありませんが、コーチや監督の熱意があったからこそ成長できたのだと思います。3年間頑張り抜いた経験は自信となりました。潮田玲子さんとの出会いは高校1年の全日本ジュニア合宿です。お互いシングルス選手として選ばれたの

ですが、ダブルスも練習しました。黒板にずらっと名前が並んでいて先生がペアを作っていく、その最後に残っていたのが私たちの名前でした。

H 名コンビは偶然誕生したのですね。

小椋 「余り者だね」と言って組んだ私たちでしたが、玲ちゃん(潮田さん)とは初めからとても息が合いました。その合宿で、欧州遠征代表の3年生全員に勝ってしまったんです。以降、二人で国際大会に何度か出場させていただきました。先に三洋電機入社を決めた私の願いに応えるかたちで、彼女も入社を決めてくれました。

けがから学んだ自己管理の大切さ

H 2008年、北京五輪に出場しますが、大変な苦勞があったとか。

小椋 私たちは、その4年前のアテネ五輪にも挑戦していました。バドミントンは、直前1年間の国際大会成績による世界ランク上位者だけが五輪に出場できるのですが、私はアテネの前年にけがをしてしまったのです。申し訳なさや悔しさでいっぱいでした。手術をしたら半年はコートに戻れない。手術にも踏み切れませんでした。その

おぐら・くみこ 1983年7月5日、三重県生まれ。四天王寺高在学時の2000年、全国高校総体でダブルス準優勝、01年の全国高校選抜でシングルス準優勝。三洋電機入社後の02年、全日本総合バドミントン選手権シングルス優勝。その後、ダブルスプレーヤーに転向し、北京オリンピックで5位入賞、全日本総合バドミントン選手権では5連覇を達成。10年1月に現役引退。同年3月、三洋電機退社。現在は解説や講演などで活躍中。

開催されます。北京大会の「オグシオ」の活躍以降、日本のバドミントン選手は、本場に強くなりました。小椋 今、日本勢は非常にレベルが高くなっていて、まず代表争いからして目が離せません。東京大会は全種目メダルの可能性があるとも言えます。そしてパラリンピックも、来年初めてバドミントンが正式種目となりました。どちらもぜひ応援をお願いします。

運動は「運」を良く「動」かしてくれる

H 北京大会後、08年に潮田さんとのペアを解消、10年に引退されました。

小椋 12年のロンドン五輪も目指したかったのですが、けがや体調不良が続き、迷った末に引退を決意しました。引退直後は戸惑いの連続でした。選手時代にはスティックな生活を送っていたので、好きな時間に寝起きして、好きな物を食べる生活に罪悪感を覚えてしまいました。自分の存在価値はバドミントンだけで、それを手放したら何もないと考えていました。2年くらいしてようやく「これはまずいぞ」と。現役時代の交友関係はチームメイトだけだったので「友達キャンプ」と銘打ち、積極的に交流の輪を広げました。さまざまなスポーツも

H そのオリンピック、東京を舞台にいよいよ来年

しています。ウォーキングは1日4〜8キロほどします。フットサルやゴルフ、登山もしますが、競争や目標設定はしません。気持ち良さや小さな達成感を楽しむというのがマイルール。料理も好きで、旬の素材を使った多品目のメニューを心掛けています。胃が弱いので、食事は1日3食取らず、休ませる時間をつくるようにしています。

H 第二の人生は、心持ち次第で豊かに広がるのですね。最後に、ご自身の夢や皆さんへメッセージをお願いします。

小椋 私は中学生まで、保育士になるのが夢でした。子どもが大好きなので、今はバドミントンを通して、多くの子どもに関われるため、思いがけず二つの夢が重なったと喜んでいきます。ずっと続けていくために体力を維持していきたいと思っています。皆さんに、バドミントンの先輩・陣内貴美子さんの言葉をお送りします。「運動」は「運を動かす」と書きますよね。運動することで、アクティブになり、運を良い方向に動かしているのです。スポーツには健康維持、試合で勝つ喜び、仲間との絆など得られるものが限りなくあります。ぜひ体を動かし、皆さんの運気を一層高めてください。

ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

第10回:医療ケア、介護におけるAIの活用で快適に長寿

5月から公開講座、ワンポイントアドバイスにお付き合いいただきありがとうございました。ついに最終回となりました。

さて、我が国は世界一の少子超高齢社会と言われ、既に65歳以上の人口は全人口の21%を超えています。2030年代には全人口の3分の1が65歳以上となることが予想され、人材不足を補うのみならず、高齢者のサポートが極めて重要となります。特にケアや介護を必要とする高齢者に対するフォローがますます必要となります。その一つが介護ケアロボットの開発であり、それを動かすにも人工知能(AI)が必要不可欠となります。その介護ケアロボットもさまざまな種類が存在し、「鉄腕アトム」が完成するのはまだ相当先と思いますが、次のようなロボットはすでに利用されているものもあります。

要介護者の見守り、要介護者のメンタルヘルスケア、介護のサポートをするツール(食事、移動、入浴、排せつなど)さらには介助者をサポートするツールなどがあります。これらのツールやロボットが安価で安全になり、一般実用化することが望まれます。我々はそれらを利用して快適な長寿をエンジョイしたいものです。それではまた。



古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長

古賀所長の