

## 第60回国民体育大会を終えて

先に行われました秋季岡山国体において、当地で受け入れた富山県・岡山県ソフトテニス選手の皆さんの民泊も、10月26日に惜別の情を抱きながら全ての行事を終えることができました。これも、地域の皆様方のご協力の賜と感謝いたしますとともに、ご協力いただきました皆さまに紙面をお借りし厚くお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

振り返ってみますと、10月21日の歓迎会では、田中・田中野田町内会の子供達による銭太鼓を披露し、選手の皆さんも一緒に触れ合っていたいただき、子供たち共々良い思い出になったと思います。また、10



月22日には総合グランドでの総合開会式、23・24日には浦安運動公園でソフトテニスの試合があり、富山県から駆けつ

けてこられたご父兄の皆さんと一緒に、ボンボンを振りながらの応援にも多数の方が参加して盛り上げてくださいました。おかげさまで、富山県は3位・岡山県も5位入賞となり喜びを分かち合いました。

10月26日には、富山県へ向けて無事帰郷されましたが、わずか一週間ほどの民泊でこれほど親密になれるのかなというぐらい気が溶け合い、またの再開を楽しみにしながら寂しく手を振りました。

観戦応援班 田中律子

## 私の趣味

### ウエイト・トレーニングと私

4組 徳田和夫

私は現在、会社勤務の他に、母校である岡山商科大学のウエイト・トレーニング部の監督をしております。今年52才になりますが、自分の子どもと同年代の青年を指導しながら、自分自身の身体作りも一緒に楽しく行っております。

私のトレーニング歴は、36年前にミスター岡山ボディビルコンテストに出場したときに始まります。(2回出場しいずれも予選落ちでした)その後、健康な身体・たくましい体を作りたいとの気持ちを常に心に持ち、トレーニングを続けておりましたが、昨年50才になったことを期に、ミスター岡山ボディビルコンテスト(マスターズ40代、50代部門)に出場し4位入賞することができました。2回目の今年は昨年より自分なりに努力



し、ミスター中四国ボディビルコンテスト(マスターズ40代、50代部門)に出場し準優勝することができました。

皆さんの中にはトレーニングは

若い方がするものだと考えておられる方が多いと思いますが、私は50才を過ぎてトレーニング



の重要性をより一層痛感いたしております。中高年の方ほどトレーニングを正しく体力に合わせて実行すべきだと思っております。生活の中でいかなる動作においても筋力は必要ですし、ウエイト・トレーニングは筋力のほかにホルモンのバランスにも大きく関係していると言われております。寝たきり老人とならないために、また不幸にして寝たきりになった方も、起き上がるためのトレーニングや、歩くための脚力アップトレーニング等、いろいろなトレーニングがあります。私は自分のトレーニングだけでなく、このウエイト・トレーニングを多くの方に知っていただき、体力が向上して楽しい毎日を送り、他のスポーツですばらしい成績を上げてもらいたいと願っております。

現在会社勤務の傍ら整体師の仕事も行っており、整体とトレーニングの両面からの指導を行っております。トレーニングの指導は、気軽にご依頼いただければ少人数であっても行かせていただきます。聞くより行動で若い身体を作りましょう。日々努力しありません。