

ラブ・フォーティ

テニスに魅せられて 徳弘晴輝

スポーツで感動と健康を ⑤

冷戦の時代が終わり、戦争のない平和な時代が訪れると期待しましたが、テロという目に見えない敵に怯えなければならない時代に入ってきました。この現代社会において明るいニュースと云えば、スポーツニュースでしょう。暗いニュースばかり見せられていて、スポーツニュースになるとほっとします。

スポーツの良いところは、感動があり、健康と体力の向上に役立ち、青少年の健全な精神の育成に役立つと言う事でしょう。国民生活が安定すると共に、生活にゆとりができて、老若男女がスポーツで体を鍛え、またそれを楽しもうとする機運が高まったのは当然だと思います。

スポーツには多面性があって、レジャーとして楽しむ以外に、社会生活上必要なさまざまな事を机上の勉強でなく、実体験で効率よく学修できるメリットがあります。また自己実現の喜びを得る事ができ、見る者へも感動を与えてくれます。

私のクラブに小中学生がテニスのレッスンを受けに来ておりますが、私が一番先に教えるのは挨拶です。単に言葉を教えるのではなく、その時にすべき挨拶を、なぜ必要なかを説明して教えます。

例えば『こんにちは』は自分がここに来たことを皆に知ってもらうためだから、大きい声で皆に聞こえるように言いましょう。そうすれば『ああ、この子は挨拶ができて、やる気があるな』とクラブ員が思ってくれる。そうすると教えてくれたり、相手になってくれるので得ですよ。『ハイ』と大きな声で返事をしてくれると『コーチのアドバイスが判ったな』と判るので、何度も同じ事を説明しなくて済むからね』と、このように説明します。

それでも声の小さい子供は、なかなか大きな声を出せませんが、私は耳へ手をやって、何度でも聞こえるまで言ってもらいます。この『ハイ』と言う返事を私は母親から、躰けられました。「ウンはダメ！ハイと言いなさい」と。それが癖になって、大人になっても呼ばれると「ハイ」と大きな声が反射的に出ます。するとそれだけで相手にいい感じを与えます。

私がこれまでにお話しいろんな教訓も、スポーツによって得られた処世訓となっています。

次にテニスが私の肉体と精神のコンディション作りに役立ったことをお話します。テニスの試合はプレーヤーの肉体的条件、勇気、頭脳、経験、そして技術などが総合して、勝ったり負けたりします。健全な心は健全な身体にのみ宿ると言いますが、肉体的コンディションは節制にあります。暴飲暴食を慎み、アルコール類も避け、たばこは吸わないほうが良いと思います。

私は若い時からこれを守り、休みなくテニスを続けてきたから、71歳の今日まで盲腸の手術以外で入院したことはないし、重病で妻に心配をかけたことはありません。私ぐらいの年齢になると、テニスの試合と言っても、「テニスウェアを着て、マラソンをしながら、時々50メートルのダッシュの交じった競走をしているようなもの」と言えるかもしれません。元気な者が一番です。

私のクラブでは、毎日私と同世代のクラブ員が5～6人でテニスを楽しんでいます。9時ごろから1～2試合すると、10時すぎからコーヒーとクッキーで一服して、世間話に花を咲かせます。それからもう一試合をたのしんで昼前に帰っていきます。一生懸命にボールを追っかけ、その年齢とは思えない好プレーを展開しています。見ている人々まで、つい熱戦に引き込まれてしまうほどです。いつまでも健康でテニスを楽しみ続けてもらいたいと思っています。