

TENNIS



2016.5.8 シングルス大会にて

私の スポーツ ライフ

聞き手・写真＝桂 由美子
(京都テニス協議会)

テニスで元気!
現役で試合に参加する88歳

佐山 福繁さん

さやま・ふくしげ

1928年京都生まれ。現在の京都薬科大学(当時は専門学校だった)卒業後、さらに同志社大学で心理学を学ぶ。国家試験制度になった初年度の合格者で、75歳まで薬剤師として働く。2人の息子、5人の孫が国内外で活躍中。

テニスの他、生け花、日本画、
英語の教室に通っています。
持病はなく、
医者にはかかっています。

55歳からテニスを始めました。スポーツは、過去に野球、バドミントン(京都府大会で優勝の実力)をしていたことがあります。

現在は週3回テニスをするうち、2回はスクールレッスンを受け、1回はテニスクラブ会員としてプレイしています。

テニス協の試合には、シングルスとミックスダブルスの試合に参加。昔から今に至るまで、1週間前から試合に向けて体調を整えるようにしています。自分の体調だけでなく、ダブルスの場合はケガをしてペアに迷惑をかけないなど、心配りも万全に考えるスタンスは変わっていません。

試合は、姿勢よく、必ず立って観戦。大会に参加した時は、朝と

帰りに運営本部に挨拶するようにしています。

テニス以外の他の曜日は、未生流の生け花、日本画、英語の教室へ通い、合い間にデイサービスで日本画を教えています。

健康の秘訣は、規則正しい生活を送り、無理はしないこと。朝は6時に起き、息子夫婦と同居していますが、あえて自炊生活。好き嫌いなく、何でも食べます。仕事で忙しい息子夫婦とは、週に1度食事をするのがきまりで、これが楽しみです。お酒は乾杯で口をつける程度、タバコは吸いません。

持病などはなく、医者にはかかっていません。60代後半の体調を維持。自分の防衛本能や、免疫力で身体は整えられます。