



職場の元気な人を訪ねます!

NO.14 教えてください! 元気のひみつ

# バレーボールに夢中の土川さん その元気のひみつとは?



ジョンソンコントロールズ株式会社  
土川 秀仁さん



**バレーボールをはじめたきっかけと経歴をおしえてください。**

私の通っていた中学校はバレーボールが盛んでグラウンドに常設のコートが10面くらいあったのと、当時の人気スポーツだったのがきっかけですね。高校まで6人制をやっていました。

社会人となったときに実業団1部(当時4部までであった)の9人制チームに所属しました。9人制というとあまり知られていませんが、神奈川だけでも実業団、クラブ連盟チームは100以上、家庭婦人(ママさん)チームは600以上あります。

30歳ぐらいのときに藤沢市バレーボール協会の強化チームに参加する機会に恵まれ、元全日本のエースをはじめとする一流プレイヤーとともに練習することができました。そこで高いレベル、良き指導者と出会ったことで確実にレベルが変わっていくことを体験し、良き指導者、環境が人を伸ばすことを実感しました。

現在は藤沢マスターズというチームに所属しております。日本スポーツマスターズなどの大会に参加しています。

**日本スポーツマスターズとはどういう大会ですか。**

日本スポーツマスターズとは、(財)日本体育協会と各開催都道府県の体育協会が主催する年1回の大会でサッカー、テニス、バレーボール等13種目が行われ、延べ7000名を超える参加者があります。以前は国民体育大会の成年2部のカテゴリーで行われていたシニア向け(男子40歳以上、女子35歳以上)の大会でした。

**昨年の実績はどうでしたか?**

昨年は高知県で開催され、バレーボールは52チームの参加がありました。予選として4チームごとのグループ戦があり1チームが落ちるんですが、私たちの枠には過去3年間の優勝チームが入っていて、初戦から前年優勝の滋賀代表との対戦でした。2年前決勝トーナメント1回戦負けの我がチームは初めから気合が入っていました。予想どおり終始1、2点を争う接戦でしたが、最後まで勢いを失わなかった藤沢マスターズは辛くも勝利をもぎとり決勝トーナメントに進出することができました。

決勝トーナメント初戦、宮崎、2回戦埼玉、3回戦群馬と勝ち抜き、4回戦、過去負け越している大阪チームをフルセットで撃破。準決勝山口代表を2セットで破り、いよいよ決勝戦。対戦相手の広島倶楽部(JT OB)は7人がオリンピック、Vリーグ経験者で過去3回の対戦はすべて負け。決勝戦1セット目はとられ、2セット目を取り返してフルセット。前の試合もフルセットで疲れがみえ始めた広島をそのまま押し切って、念願の優勝!!

**優勝ともなると普段の練習量はどのくらいですか?**

マスターズは高校などの体育館で土曜夜に3時間位です。その他に近所の小中学校の体育館解放日に地元チームやママさんチームに混じって体を動かしています。マスターズ大会の場合多いときは4日間で20セット以上の試合をこなしますので、普段から体力を付けるようにしています。

今年は「Mt富士ヒルクライム」という自転車ロードレース(全長24km、高低差1200m)に参加しました。その練習も兼ねて週末に自転車で海沿いを約40km走っていました。

**なにか目標はありますか?**

今年の日本スポーツマスターズ静岡大会優勝ですね。



**体調管理が大切だと思うんですが、気をつけていることはありますか?**

もういい歳(笑)なので、調子のよくない時は無理をしないことです。

あとは、少しでもいいので体を動かすようにしています。

**みなさんにおすすめします。**

高知で優勝する前年の冬、毎日通勤時に1時間以上歩くようにしていました。体重減は3kg程度だったのですが、暖かい季節になってから動きが思った以上によくなりました。

それ以来、トレーニングや練習にいけないときは出来るだけ歩くようにしています。やはりウォーキングは基本なんですね。



◎緊急報告

9月に開催された日本スポーツマスターズ2009静岡大会にて優勝されました。連覇おめでとうございます。

お忙しいなか  
取材のご協力  
ありがとう  
ございました。



## 募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでいいです)を右記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。

あなたのストレス解消法(入浴法、アロマセラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合  
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32  
担当 武田

04-703-276-2

電話: 外線0422-52-5521

横河電機株式会社 内線731-26475

