

会員の皆様からの声「卓球同好会(SC日曜クラブ)の活動と卓球雑談」2024.9

現在、卓球同好会は65歳から80歳過ぎの年齢の方まで、幅広い年齢構成で運営しております。毎週の練習が主体ですが、行田市民卓球大会にも参加して、健康の維持、体力の劣化解消、会話のラリーによる精神的な安らぎを得ることを目的にしています。毎週、日曜日に集まって、10時～12時まで行田市総合体育館卓球室で練習しています。この文面は、シルバー人材センターのサークル活動費を申請する際の活動報告書に記載し、会員募集につなげたいと思っています。

そこで、卓球と健康について少し述べたいと思います。卓球では、長いラリーと休憩を繰り返すため、全体として有酸素運動になる傾向にあり、継続的な有酸素運動は、心肺持久力の向上にもつながり、脳の健康に繋がるのみならず、心血管系や呼吸器系の改善にもつながります。卓球は、運動量が概ね低～中等度とされており、継続的に無理なく運動を続ける上でも理想的といえます。また、卓球は100メートルを走りながらチェスをするようなものだと言われていています。瞬発力と相手とのやり取りというか騙し合いのスポーツなので、上記のような健康を維持するうえでとても有効なものだということを皆さんに知っていただきたいと思います。

本年は3月末に練習が終わってから、場所を変えて総会を行い引き続きカラオケで会員の親睦を高める行事を復活しました。また、行田市卓球連盟が開催する2月の冬季大会(個人戦)、5月の春季大会(団体戦)に出場し、9月の夏季大会(個人戦)に出場する予定です。勝つと嬉しいですが、参加することに意義を求めて出場し、相手選手との交流を図るとともにシル

バー人材センターのPRも併せて行っています。大会の結果よりも試合に出ることで技術の向上を図っています。

卓球をやった経験がある方、経験が無い方関係なく卓球を楽しみたい方は、日曜日にアリーナ卓球室の練習会場にお出で下さい。お待ちしております。

代表 林 敬三郎

卓球の練習風景と道具(この画は SC 日曜クラブとは関係ありません)

