

小西 佳代 さん
主婦

【こにし・かよ】1971年大分県出身。ラグビーを通して現在の夫と出会い、ラグビーをしている3人の息子を持つ母。41歳の時に自らもラグビーデビューを果たす。大分ウイメンズRFC（ラグビーフットボールクラブ）に所属し、現役で頑張っている。



趣味を通じた生きがいがづくり

十人十色

Vol.11

女子ラグビー

40歳を過ぎてラグビーデビュー

——ラグビーに興味を持たれたきっかけは何だったのですか。

長男が小学4年生の時、子供の所属するラグビーチームの行事で`子供、対`母親、のラグビー対決をしたのがきっかけです。その時指導してくれたのが主人で、家族みんながラグビーという共通のスポーツを好きになって盛り上がり、私もラグビーにはまっていきました。長男を出産してから全く運動をしていなかったため、最初はラグビーのようなハードなスポーツをやっているか不安はありました。しかし、もっとうまくやりたいという思いが、40歳を過ぎた身体を動かしたように思います（笑）。

——ラグビーを始められることについてご家族の反応は？

主人は喜んで、褒めちぎって応援してくれました。子供たちは「母さん、ラグビーの練習しに行こう！」と声をかけてくれたり、プレイに対してアドバイスをくれたり同じラグビー仲間として接してくれて嬉しかったです。

——ラグビーはどこでされているのですか。

大分県内にある女子チーム「大分ウイメンズ」に所属しています。大分ウイメンズはラグビー経験の有無や年齢を問わず、ラグビーに興味のある女子選手が集まって練習しているチームで、現在小学生から大人までの選手が毎週日曜日にそれぞれの目標に向かってグラウンドで汗を流しています。

——練習はどのようにされているのですか。

毎日あわただしい日々を送っているため、しっかり練習時間がとれるのは週に1、2回。普段は家事をしながらの「ながらトレーニング」や「ながらストレッチ」など生活の中で筋肉に負荷をかけるよう意識しています。子供が1日1回はボールを触るのに合わせ、私も夕方のわずかな時間を使って一緒にパスをしたり、走ったりして練習につなげています。

——小西さまにとってラグビーの面白さとは何ですか。

ラグビーは`投げる、`蹴る、`走る、`当たる、等あらゆる動作が含まれるため、自分の得意なところを活かして活躍できますし、仲間の強みを活かしてボールが繋がった時は嬉しいです。ボールを持った選手を先頭に全員で攻め、全員で守る中で、身体を張って仲間のスペースをつくったり、相手の攻撃を止めたり、仲間のために力を尽くすということが最大の面白さです。

——ラグビーを始められて、何が変わりましたか。

40歳を過ぎてラグビーという新たなものに出会い、チャレンジしたことで、日々生き生きと過ごせています。子供たちのラグビーへの思いも共感でき、親として子供たちに対するサポートにも一層力が入るようになりました。

ラグビーではボールを持った先頭の選手には、後ろの仲間が見えません。試合中は「今、右にサポートしているよ」「今、ボール出して」と常にコミュニケーションをとることから、職場でも「困ってない？ 何かできることない？」と仲間への声掛けを以前にも増して大切にするようになりました。

「全力を出し切る」「仲間への感謝」「味方や相手チームを尊重する」等、多くのことを教えてくれるラグビーは、私の日常から外せない存在になっています。そして、「One For All, All For One（1人はみんなのために、みんなは1人のために）」というラグビー精神は、弱い私を刺激し続け成長させてくれます。

——今後ラグビーとはどのように関わっていきたいですか。

ラグビーを通して、自分が人の力になれるすばらしさや、仲間が自分を助けてくれる感動を多くの人に感じてもらえるよう、ラグビーの普及活動ができればと思っています。

最初は非常に難しく感じた楕円のボールの扱い方も、今では余裕



時には男子選手と練習することも

世代も国籍も超え同じ仲間としてラグビーを楽しむ

