

# 女性アスリートの ワーク・ライフ・バランス

仕事、子育て、そして自分が続けたいこと。

どれか一つを諦めるのではなく、その都度やり方を少しずつ変えながら日々を回していく——今回のテーマは「ワーク・ライフ・バランス」。

本県で【青の煌めきあおもり国スポ・障スポ】が開催されますが、競技の場面だけでなく、暮らしの中で選手がどう時間をつくっているのかにも目を向けます。今回は、ボウリング競技の県代表選手・武山あ咲（たけやま・あさき）さん（33）にお話を伺いました。



**武山 あ咲さん（33）**  
青の煌めきあおもり国スポの青森県代表選手。  
ボウリング部門。  
小学1年生の子どもを育てながら、飲食店の店長を務める。



## 仕事と子育ての毎日

武山さんはシングルマザーで、小学1年生の息子さんを育てながら、飲食店で店長として働いています。夕方から夜にかけての勤務が中心で、接客に立ちながら店の様子にも目を配ります。朝はこどもの支度を手伝って、学校へ送り出します。日中は休息を取りつつ、練習がある日はボウリング場へ向かう——生活のリズムは決して楽ではありませんが、武山さんは「回る形」を自分の暮らしの中に作ってきました。

## ボウリングとの出会い

ボウリングを始めたのは小学4年生のころ。父の影響に加え、「周りの子と同じ習い事をしたくなかった」こともきっかけでした。当時はキャンペーンでもらえるボールを選ぶのも楽しみの一つで、特にピンクのラメが入ったボールに心躍らせたといいます。

武山さんは福島県福島市の出身で、大学進学を機に青森へ。青森中央学院大学のボウリング部で競

## 無理をしない練習

練習は週1〜2回が目安で、1回あたり約2時間。大会前には短い時間だけボールに触れ、感覚を確かめる日もつくります。「毎日投げるタイプではないんです。毎日やると調子を崩すこともあって」。

学生時代は筋力トレーニングにも取り組んでいましたが、現在は投球後のストレッチやマッサーなど、身体のメンテナンスを重視しています。鍛えることに偏らず、整える時間を取ることが、長く競技を続ける土台になっています。

技を続け、全日本大学ボウリング選手権大会の団体戦で優勝も経験しました。個人戦よりチーム戦が好きで、仲間とスコアをつつないでいく感覚が、武山さんにとって競技の大きな魅力になっています。

## 支えてくれる人がいる

復帰後、競技を続けられている理由として、武山さんが何度も口にするのは周囲の理解です。職場には、勤務中に息子が過ごせる環境を整えてもらい、見守りの体制もある。家で一人で留守番をさせずに済むことは、働く側にとって大きな安心材料です。

加えて武山さんは、県の「女性アスリート競技継続支援事業」（ママさんアスリート・指導者育児支援）も利用しています。遠征にかかる費用や大会の参加費に加え、託児サポートなど育児面の負担を軽減する支援があり、競技を続けるうえで後押しになっています。また、県代表チームにも子育て中の選手が複数おり、練習や大会の間には、競技の話だけでなく、日々の子育ての工夫や悩みも自然と共有されます。「自分がやっているというより、周りに『させてもらっている』感覚が強いんです」。背負い込みすぎないための支え合いが、武山さんの足元を支えています。

「続ける力」の中心にいるのは



一方で、社会人生活と出産を経て、約6年のブランクもありました。「続けたい気持ちはあっても、当時は余裕がなかった」。それでも、先輩・後輩とのつながりや、5歳下の妹が同大学のボウリング部に所属していたことなどから、競技との縁は完全には切れませんでした。運動不足解消のつもりで再びボールを手にしたことが、復帰の入口になったといいます。

息子です」「やんちゃでしかない」と笑いながらも、応援の言葉をかけてくれるのがうれしい。息子さんにとって、母親がボウリングをしているのは特別な出来事というより日常の一部で、だからこそ自然に寄り添ってくれるのかもしれない。

息抜きは、旅行の計画を立てること。忙しくて実現できなくても、地図を見ながら「妄想旅行」をするだけで気持ちが軽くなる、と教えてくれました。遠征先でも、自由時間が少しでもあれば名物を調べて食へに行くのが楽しみです。時には一人で店に入って、そこでの会話を楽しむこともあるそうです。

「全部はできなくても、できる範囲で続けていけたら」。

武山さんにとってのワーク・ライフ・バランスは、仕事・家庭・競技をきれいに切り分けることではなく、その時々で順番を入れ替え、助けを借りながら「回る形」を探し続けることなのだと感じます。

（取材・橋本 麗奈）

