内藤　あづさ（旧姓　福村）

高 41 期

ヨガインストラクター

創立 100 周年おめでとうございます！

　卒業して 30 年、高校生の記憶が薄れていく中で、今でも笑い話として思い出すのは、所属していたテニス部の合宿です。上級生として参加した合宿で、仲が良かった私たち２年生女子は、２人一室の部屋より、全員同室のディスコホールがいい♪と1年生に替わってもらい、ミラーボールが回る部屋で夜中まで喋り、案の定、翌朝は全員で寝坊。顧問の先生に怒られ、“山間部マラソン”の罰を受けました。
明日は絶対に遅れられないという緊張のあまり、誰かのアラームに全員が飛び起き、洗顔や着替え、友達の髪を編む子までいる中、誰かがふと時計を見て「まだ3時半やん！」とびっくりして叫び、大爆笑しました。
毎日練習には行っていたものの、テニスをものすごく真面目に取り組んだ私たち（私だけ？）ではありませんでしたが（先輩と後輩は別です）、今でも連絡を取り合うかけがえのない仲間です。

　５年前に、高校卒業後に就職した会社を退職し、現在はヨガインストラクターをしています。ヨガの経験はなかったのですが、急に思い立って資格を取り、フリーで始めました。
何歳からでも何でもできる！今が一番若い！！と自分を励まし、落ち込むこともありますが、日々楽しくゆっくり頑張っています。

　若く元気な高校生の皆さんでも、頑張るばかりでは疲れます。ストレスを感じてから発散するのではなく、日々こまめに、少しの時間でも好きなことや休憩をして、心と体が喜ぶ時間を取ってください。

登美丘高校の益々のご発展と、学生・先生・関係者の皆さまの更なるご活躍を、心からお祈りしております。

■プロフィール

1993 年　3 月　登美丘高校卒業
1993 年　3 月　南海電気鉄道株式会社入社
2018 年 12 月　同社退職
2019 年　4 月　HesotenYogaインストラクターとして活動開始