

「楽しいひととき」

2020年5月30日

水中ウォーキング 大西紀夫

「妻を恋うる唄」の詩にある～僕の声さえ戻かない空へ昇っていったきり、お前はかえって来ないのか～」妻が急逝して毎日読経しながら、こんな思いで日々を過ごしてきた。時には昔を思い出して涙することもしばしばであった。そんな時、身体が自然に弱って来ていることに気付く。毎日あまり外にも出ず家の中に居たので当然ではあろう。何とかしなければと自分でも思い始めていた時に高齢者でも無理なく運動が出来る水中ウォーキングがあると娘から聞く。

腰痛も出はじめていたので思い切って平川にあるスポーツクラブNAPに行ってみることにした。2020年3月25日からスタートさせたが、4月5月は新型コロナウイルスの影響で数回の休みがあった。それでも5月末までに7回ほど参加した。始めのうちは指導員の歩きに合わせて歩行していたが、水中では全く腰痛が消えていた。前に後ろに横にと縦横無尽に歩けるのである。回を重ねる毎に基本であるフロントウォーク・バックウォーク・サイドウォークが理解でき、身体も動く。その他クロスウォーク・ジョギング・ビート板での歩き、そしてエビジャンプ・モデル歩き等、多彩な歩き方を覚えるに至った。

さて、真面目に水中ウォーキングを熟していると、これ以降、又、すごく面白く楽しいのである。今年で80才になる私でも思わず童心に帰ることが出来るほどであった。松本先生の指導で……とにかくはしゃぐのである……。子供の頃、川や海に水泳に行った時によくしていたことがあるが、「水の掛けっこ」をするのである。それも先生の号令で60%の力とか80%の力とか言われてプールの水を手で真ん中にある先生に向けて皆が掛けるのである。～これは何とも無心になる～。端から見るとおかしいかも知れぬが、やっている本人は楽しいのである。水上バレーボールも皆が輪になって、50cmぐらいのビーチボールを水面に落とさないように遊ぶのであり、皆がボールを落とすまいと懸命にボールに向かう。ただ水の中なので陸上ほど自由がきかない。これが又、楽しいのである。私なんか一寸無理をして頭が水中に没したことも数回あった。前は66回もパスが通った。皆の団結心はすごいものがある。

腰痛も心の寂しさも水中ウォーキングをしている40分間はすべて忘れていく。皆さんと一緒に同じ目的で運動と遊びをすることで、身体と心はリフレッシュ出来る実感している。

ひょっとすると認知症予防にもなるのではないかと！！

ほんとうに「楽しいひととき」であった。