

## 「渾然たる一体感」

2020年6月12日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

遠い昔・昔の話。昭和37年（1962）当時、ブラウン管を賑わしていたコメディアン達「ハナ肇とクレージーキャッツ」である。舞台上で楽器を奏で軽く踊って面白おかしく歌を合唱していた。その歌う曲の中に「あっと驚く為五郎」というのがあった。ハナ肇・植木等・谷啓・犬塚弘・安田伸・桜井センリの6名が絶妙な話とタイミング。当時21歳であった私もテレビに釘付けになったものである。人を魅惑するこの人達の芸に対する渾然たる一体感を感じていたものである。

さて、目を水中ウォーキングに転じてみよう。私がプール歩行運動を始めてまだ3ヶ月目であるが、この間「あっと驚く為五郎」的な驚きと参加者皆さんの一体感を「ビシッ」と心に感じたのである。松本先生（指導者）の声掛けに合わせて皆さんが懸命に動く。健康を維持したいという同じ思いと強い意志が感じられる。一般社会ではとかく「うわべ」の一体感はあるが、目的を一つにして、なおかつ同じプールでの運動に本物の一体感を感じたのである。

勢いよく溢れ出る水流に逆らいながら参加者全員が一列になり、お互いの背中から肩を揉みあう動作は普通の陸上では出来ないことであり、水の中だから何も考えず浸かることができるのであろう。これを考案した人は素晴らしいと思うことしきり。何の躊躇もなく懸命に前の人の肩を揉んでいた。このことも「あっと驚く為五郎」ではないかとも。

ネットで水中ウォーキングの効果を調べてみたが、ダイエット効果ほか各種のものがあった。私はNAPでの効果は「プールの中でのいやし」と「楽しさ」ではなからうかと思う。気持ちをポジティブに保つことで楽しみが味わえるし、継続できると思える。

昭和37年のことを何故冒頭に書いたかと言えば、NAPの中村社長さんの生誕と私が結婚した年が同じであり、懐かしく思い、ずいぶん昔のことを思い返してみたのである。それと一体感を強調したかったのは、同じプールで動作の間違いをしても側の参加者が優しく教えてくれる。この仲間意識が「一体感」を生む。心の底から「いいな」と思ったのである。