

「溢れる水」

2020年6月18日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

水は生命の源も言われているが、プールの縁に座っているとヒタヒタと水が溢れている。何だか子供の頃の川での遊びを思い出す。さてと、プールの中に入り歩き出す。何でも水の中では体重は10分の1になり軽くなる。さらに水は空気よりも820倍の密度があるらしく身体が支えられる。ゆっくりと足の裏を着実に踏み込んで歩く。大幅な歩幅で歩けるし、腰も痛くなく面白く前に進むことが出来る。

3月からスタートさせた水中ウォーキングだが、年令的なこともあり、不安と緊張で一杯だった。しかし傍に中村指導員が付いてくれて笑顔で親切な対応に緊張もほぐれ、安堵して楽しく水中歩行が出来た。6月からは1人になって皆と一緒に水中歩行運動をしているが、中村さんには感謝している。

転じて、スポーツクラブNAPの中村社長さんのことである。NAP通信No.87で紹介されている3人の息子さんとの葛藤。読み込んでゆくにその悩みと、これからの決意が強く読みとれ、息子さん達の力強い自立に影から応援するぞとの覚悟に尊敬の念を抱いた。ここでも溢れる水のごとく親の愛を感じた。

さて、水中ウォーキングではインストラクターの松本さんが、プールの側に立って懸命に会員に歩行運動の指示をされている。その時の自らの動きは相当に体幹の鍛錬をされているんだろうなと感じさせるものがある。なにしろ水中での動きを陸上でやるのだから。さらに松本さん自らがプールに入って来られ、その指導には優しい心遣いが垣間見えている。NAPのキャッチフレーズ「ココロの健康」にピッタリ合っている。

ここにNAPのプールの水は溢れ、優しさも溢れている。