

## 「感謝してます」

2020年7月8日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

水中ウォーキングを始めて4ヶ月、実質12回を熟（こな）した今、気は躍動、身体は興奮、動かすにはおれない。嬉しきことに6月の医者での定期検査では心臓肥大症も元に戻りつつあり、前回の検査より小さくなっていると言われ、思わず「ヤッター」と心で叫んだほどである。水中ウォーキングを始めたと同時に杖を使い散歩も始め、とにかく身体を動かしたいという気力が生まれたことは事実。

唯、水中ウォーキングが終わった時は相当疲労感が残っているが、心からほとばしり出る満足感もある。細胞が活性化しているという感じ。冒頭に書いたように、何故か動きたくなるのである。散歩に加えて最近では毎日腕立て伏せやスクワット、エアロバイクも30分積極的に行うようになってきている。白血病で死に直面した私には驚くばかりの変化が起きている。あくまでその原点は水中ウォーキングを始めたことに起因している。感謝しています。

しかしである。水中での運動は100%満足には出来ていない。前に歩くとき、又は後ろに歩く時、無意識に手足が同じ方向出ていたり、重心が安定していないのか、どうも皆様と比べて身体がふらついている。足が釣って、どうしても上手に出来ない種目もある。号令に合わせて両手でのグーチョキパーの交叉が上手く出来ない。脳が後退しているのか、もっと本気で繰り返し練習しなければと痛感もしている。会員の皆様は長い経験があるのか身体をキビキビと動かされており、努力をしなければと思うことしきり。

それにしても運動するのにプールは丁度適温に整備（用意）されており、裏方の人達の努力は大変だろうなと思う。これにも心から感謝しなければと思う。唯、私の失敗を一言。プールに入る前にシャワーを浴びるとき、温度の確認をせずに、ただ何となくスイッチを回したら冷水がほとばしり出た。シマッタと思ったが、夏なので気持ちは良かった。そのまま浴びているとすぐに適温になった。冬には気を付けなければと反省した。

～これも経験！！～。