

# 「水中ウォーキングは…いいぞ…」

令和2年7月23日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

日本中に新型コロナウイルスが蔓延している時にありながら、水中ウォーキングを週1回出来る幸せを満喫している。同じ年代の人達との触れ合いも兼ねあわせると、これは楽しいねー。人それぞれの感情と思いは違うかも知れぬが、少なくとも一つのプールの中でのウォーキングをしている人達は、邪念のない素敵な人達であり、心の底から楽しく熱中できる40分間である。いいぞ！！

さて、この頃、ビート板を頭に乘せて水中を歩く、最初の内は頭から滑り落ちていたが、4ヶ月経過した今、なんと見事に1回も落とさずに歩けるようになってきている。会員の皆さんを見ても、皆、スルスッと前に進んでおられる。やっと私も皆さんに一步近づいたと思っている。私は昔から猫背気味であったが、ビート板が落ちないという事は、少なくとも、その時は背筋が伸びているはずである。松本インストラクターからは常に「頭を天井に引っ張られるように歩くようにして下さい」と言われている。悪い姿勢を矯正することでも、この運動は…いいと思う…。

始めて4ヶ月、自分の効果として実感できるものはどういう事があるだろうかと考えてみた。確かに始める前と比べて実に多彩にあるのである。列挙してみると、こんなにある。

- 1) 心身ともに細胞が生き生きとしてきた感じがある。よく言う「ヤル気」が出て来たという感じ。
- 2) 腰痛で歩くのが億劫であったが、積極性が出てきて杖の力を借りながらも維新公園のウォーキングロードを2周(2km)も途中休まずに散歩出来るようになってきた。これは嬉しい。
- 3) これまで夜中に2~3回覚醒していたが、最近では時として7時間も覚醒せず熟睡することがある。これも凄い。
- 4) 前も書いたが、心臓肥大が診察してみると正常に戻りつつあるとのこと。

～医者も驚いていた～

などなどである。

こう手記を書くとスポーツクラブNAPの宣伝のようであるが、さにあらず。まさに自分が経験し実体感したことを表現したまでである。

思い切って始めてみると良いですよ！！