

## 「心地良い挨拶」

2020年8月20日

水中ウォーキング教室 大西 紀夫

盆明けて2週間ぶりのスポーツクラブNAPでの水中ウォーキング参加。家から約1kmを自転車を漕ぎながら、きっと楽しいだろうなーと期待を込めながら行く。それでも真夏なので汗も少し出る。NAPに到着しフロントに挨拶すると、とっても良い返事が返ってくる。NAPの職員への教育が行き届いていることを改めて知る。さあ、これから水中ウォーキングをしながら楽しむぞと、勢いづいて更衣室に急ぐことになる。その途中廊下で掃除をしていた女性も気持ちの良い心からの挨拶をしてくれた。私もある組織で人事課長をしていたことがあるが、その間、プロの教育者を随分と講師として来てもらい、職員教育を徹底してもらったが、相手を敬い心からの挨拶は大事なことであると、どの講師も言っていた事を思い出した。しかし、いざ忙しい職場に職員が帰ると、なかなか心からの気持ちのこもった挨拶は出来ていないようであった。笑顔と心からの挨拶は人によって相当差があることも理解している。それなのにNAPの皆さんを見ると素晴らしいと思う。シャワー室やトイレを掃除している若い女性も仕事ぶり笑顔は優しい挨拶でいいねー。嬉しくなるねー。

さあ、久しぶりのプールである。盆の休みの期間にプールの水の入れ替えと掃除をされたらしいが、外は真夏、プールは少し温度が低くて本当に気持ち良かった。何といたってもプールの水がものすごく綺麗で、飲めるほどの感じがした。労力と資金は相当必要だったと思われる。この水は、山口県の北浦にある角島の海岸の砂浜に打ち寄せられる水の色に似ている。澄んで清々しい水であり、この水のプールの中で運動が出来る幸せに感謝・感謝。

綺麗な水の中で、いよいよ水中ウォーキングをスタートする。指導者の松本インストラクターも張り切っておられた。ワンレッスンである、フロントウォークからストレッチまで、当日の会員の出席者は9名であったが、皆さん、生き生きとレッスンをこなされていた。その中でも、楽しくはしゃぎ、皆の心が1つになるのは、やはり水中バレーボールであろうか。失敗しても笑って許してもらえるし、実に楽しいものである。

私も5ヶ月で総てのレッスンについていけるようになってきているが、1つだけ、ヒールタッチウォーク（かかとタッチ）が完璧に出来ていないようである。後ろ向きに進み、右手（左手）で左足（右足）の踵をタッチして進むものだが、会員の皆さんはスムーズに出来ているのに、最近は「何くそっ！」とファイトが湧くこの頃である。これはやはり、回を重ねる以外ないのかも！！

私は盆明け、この日は朝から興奮していた。やはり、水中ウォーキングは確実に心と身体に良い状態を醸し出している。サンキュー。