

感じるままに

2020年11月11日

水中ウォーキング 大西紀夫

どっとくる疲れ。水中ウォーキングを終わって、家に帰った時の身体の状態である。ただし、40分の水中運動を一生懸命にした後の達成感のある疲労感である。気持ちが良いのである。……。家からスポーツクラブNAPには、片道が自転車で15分。11月になると空気は冷たいが自転車で走ると、これが又、気持ち良い。しかし、自転車で往復、そして水中ウォーキングが終わって家に帰ると気持ちいいが、意外と疲れる。どっとくるのである。

11月11日は水中ウォーキングの会員は10名程度であったが、男性は私1人であった。やはり1人だと、何だか「こそばゆい」感じがしないでもない。しかし、会員の皆さんは話しやすい。いつも1人で暮らしているので、会員の皆さんと話す機会があると嬉しくて楽しいのである。楽しくて、身体が鍛えられて、気持ちの良い疲労感があれば……。これ以上のことはない。

さて、話しを一転させよう。水中ウォーキングをしながら、プールの窓側の壁を見ると時計がある。湿気が多いためか時計のサイドに錆が点々と付いている。この時計を見るとNAPの歴史を感じる。事務室側の上をみると換気扇がブンブン回っている。プールの水温は適温で気持ちがよい。この施設的环境を考えると、裏方の皆さんのたゆまない努力があってこそこの快適な運動が出来るのだろうと。感謝の気持ちが沸々と湧いてくる。私も長いあいだ、大会、総会、会議等の行事が完全に気分良く出来るように、十分な準備と体制を裏方としてやって来ていたので、スタッフの皆さんの見えない努力が垣間見えた感じがした。優しいメロディが流れるプールの中で松本インストラクターに誘導されながら歩く水中ウォーキングの……。この贅沢なひと時……。

それにしても、水中ウォーキングで優しくて、その日の運動に合わせた指導をされている松本インストラクターは凄い。この一言に尽きる。その凄さとは、破傷風に罹患されても、休まず指導されるし、足首を捻挫されても、杖を使いながら懸命に指導される。そして、指導を続けながら遂に回復される。すさまじい回復力と本当に「たまげる」ような気力の強さを感じられる。これまで見たことのない力強さをもった女性……。だから凄いと感じた……。

きっとNAPのスタッフは、この様な人達で構成されているのだろうなーと思った。だから地元の人達に愛されているんだろうなーと。この日、私が水中ウォーキングを終えて帰る時、フロントの近くで子どもの泣く声がしていた。子どもがいつもいるクラブは和やかでいいなーと思うことしきり。