

「こりゃー 極楽じゃ」

2020年12月10日
水中ウォーキング大西紀夫

新聞紙上で拝見したが、俳優 毒蝮三太夫さんの心意気を見た。「元気で長生きして、チャーミングなジジイになる」と。健康で長生きする魅力的な爺さんになるということか。何と贅沢なことを言っているなと感じていたが、さにあらず、先般、11月16日に萩旅行したNAPの会員のみなさんは、年輪を重ねられた爺さん婆さんであったが、中には100歳まで元気に生きるぞと紙面で強い意思表示されている人もいた。私も、それなりの爺さんであるが、皆さんの元気さには驚いたものである。NAPで運動をすることは、気力と体力を保つ上で、大いに効果ありと感じたものである。

さて、水中ウォーキングでは毎回、大きなビニールボール（50cm）で水中バレーボールをしている。レッスンの中程で楽しんでいるのだが、空気に対して800倍の密度がある水の抵抗を受け、ボールを打ち上げ、且つ落とさない様に皆で懸命に繋ぐ、これが意外と楽しいのである。水の中では自由に動けないが、手元に来たボールを何とか打ち返す。中には両手で、中には片手で、それぞれ思いのままに打ち上げる。回数が増すたびに皆、真剣になるが、水面に落としてしまうと、皆が笑う。皆の心が一つになって笑うのである。この一瞬は、この世の煩わしさや悲しさを忘れさせてくれている。殊に、松本インストラクターが輪の中心に入ると、トスが長く続くようである。皆が一丸となるのかな。この水中バレーボールは子供の頃の懐かしい遊びが思い出され、じつに面白い。若返るかも！

12月9日は寒い朝であった。気温は1度。スイミングクラブNAPに行くために、懸命に自転車のペダルを踏む。ジャンパーを重ね、マスクをしていた。まだ、寒さに慣れていないせいか、肌を刺す感じの寒さであった。NAPに到着して血圧測定をすると、家で計るより約20も高くなっていた。これはと思いながら、暫くすると落ち着いてきたので、更衣室で水中ウォーキングの水着になる。プールのあるドームに入ると、凄く暖かい。31℃～32℃に設定されているらしい。真冬から真夏に来たようであった。温かいシャワーで体を洗って、いざプールへ。温水プールの温度は30℃に設定されており、水の中を歩くと、外の寒さと比べてとても暖かい。さすが温水プールだと実感する。こりゃー 極楽じゃーと思うことしきり!! この温水プールで40分運動をすると、私は、大変に疲れるが心地良いのである。

ワンレッスンが終わって、更衣室に行くと外山さん（会員歴13年のベテラン）に誘われてサウナ室に入る。水中ウォーキングで疲れた身体にサウナの暖かさが身に沁みるように感じられた。何と、至れり尽くせりの施設であろうかと感心する。それと、人の優しさも大いに感じられて嬉しい限りである。同時に、スタッフの皆さん達の、たゆまない努力と気心が感じられて、幸せ感が増幅した。NAPに来て良かったと！

チャーミングなジジイになれますように！