

「経験1年の思い出」

令和3年3月15日
水中ウォーキング大西紀夫

◎歳を重ねて、運動を始めることは不安と期待が交互に入り混じるものであることを経験した。不安は：仕事を辞めて15年間、大病の後とはいえ家にくすぶっていたのに本当に身体は大丈夫だろうか……。期待は：今でも、体力を強化することが出来れば、もう少し健康に生き続けられるかも……。ただ、やってみなければ何も始まらないという気概を持って、昨年の3月に水中ウォーキングに挑戦した。もう一つは、長年にわたっての不摂生のせいか、腰が痛くて満足に歩けなくなっていたこともあり、もしかするとプールに入って歩けば、腰の痛さも少しは治るのではないかと淡い期待もあった。

◎自動車免許証を返納しているためNAPには自転車で往復している。運がいいのか、これまで約50回通っているが雨の日は1回だけであった。たまたまと思うが運も味方になってくれたようだ。

猛暑の時、極寒の時もエッチラ、オッチラ通った。良く通ったものだと自分でも感心している。NAPに行けば極楽が待っているぞと思えば辛くても我慢が出来るものだと実感した。不思議なことに自転車のペダルをこぐときは腰の痛みは全くないのである。このことも運動になっていると思うと自然と自転車通いに勢いがついたのだろう。

◎水中ウォーキングの楽しさは、水と戯れ、幼いころのような純真な気持ちで自然に運動が出来ることかな。ワンレッスンではフロントウォークからストレッチまで21のプログラムがあるが、どれも、そんなにむづかしいものではなく、音楽とインストラクターの優しい号令についてゆけば自然と運動が出来て、ああ、やったという満足感が生まれてくる。実に楽しいのである。殊に水中バレーボールなどはボールを落とすまいと、それなりに懸命になってボールをおいかける。落としても皆が笑い責められることは無い。この仲間意識は最高だと思う。その中で1つのプログラムとして松本インストラクターが毎回、新しい歩き方を提案される。その中の1つとして、足は水の中でステップしながら両手は一人ジャンケンするのである。慣れた人は実に上手にやっているが、1年生の私はどうも上手く出来ない。運動神経が鈍いのかも知れないが、続ければ上手くなるかもしれない。常に挑戦心をくすぐられる。

◎水中ウォーキングの仲間達であるが、圧倒的に女性が多い。男性は、私が行く水曜日の昼の部では、1～2名である。あとの10名前後は女性である。この状態はどうな

んだらうかと考えてみたが、どうも女性のほうが健康志向が強いのだらうかとも。水の中を決められたプログラムに沿って歩く、まさに簡単な運動であるが身体の線と肥満を防ぐには確かに良いのかも。最近では私も要領が解って来たのか、本気で動くと相当疲れるが気持ちは最高の気分になってきている。女性は心身の開放感もあるのかも。男性が少ないので、ちょっと「ひけめ」を感じる時もあるが、女性の皆さんと話しをしてみると、とっても話やすく仲間意識がプンプンと出ている。・・・それと、皆さん優しいのである。女性の皆さんが時々見せる笑顔は黄金の微笑みである・・・。

◎水中で運動していると、水圧の関係があると思われるが、血液の循環がよくなるのか、顔の表面は赤くなり、プールから上がった時、急に尿意を催し、シッコがほとばしりである。これは気持ちが良い。普通はチョロチョロピッピであるのに、ジョージョーである。これだけでも水中ウォーキングをする効果はあるようだ。毎月、医者に大病の再発防止のために通っているが、常に足のむくみをチェックされている。ジョージョーのお陰か運動のせいかわくみは出していない。心臓肥大もほぼ元に戻っているらしく驚いている。特別な運動もしていないし、多分、これは水中ウォーキングの効果の1つかも。

◎寒くなってからサウナを利用している。余り長くは入らないが、帰りの服を着るまえに少し入る。これがとっても気持ちが良い。暖かい身体になって、自転車で家に向かう。寒くても身体の芯が暖かく寒くない。NAPさんサンキュー。

◎思い出の最後に特記して置きたいことは、スタッフのことである。前にも手記に書いたが、笑顔が良いのである。受付もテキパキとしていて、さあこれから頑張るぞという気持ちにさせてもらえる。私は割に早く行くのだがボックスのキーは毎回、同じものを出示してもらえる。受け取る者にとっては有難く感謝している。もし無くても仕方ないが、その気持ちが嬉しい。プールの温度も身体に丁度いいしスタッフの努力と仕事に対する誠意が感じられてとてもいい。

最後の最後に、やはり松本インストラクターの真摯・・・まじめでひたむきな・・・な姿を毎回拝見させてもらって感謝している。指導も大きな声でテキパキと、時にはプールに入り皆の動きをよく見ておられ、私などは右手と右足が同時にでるときは、すぐに指導が入る。なかなか面白いこともある。仲間からも、時々注意はしてもらえるが。1年間の思い出は楽しきことのみ多かりき。ありがとう。