



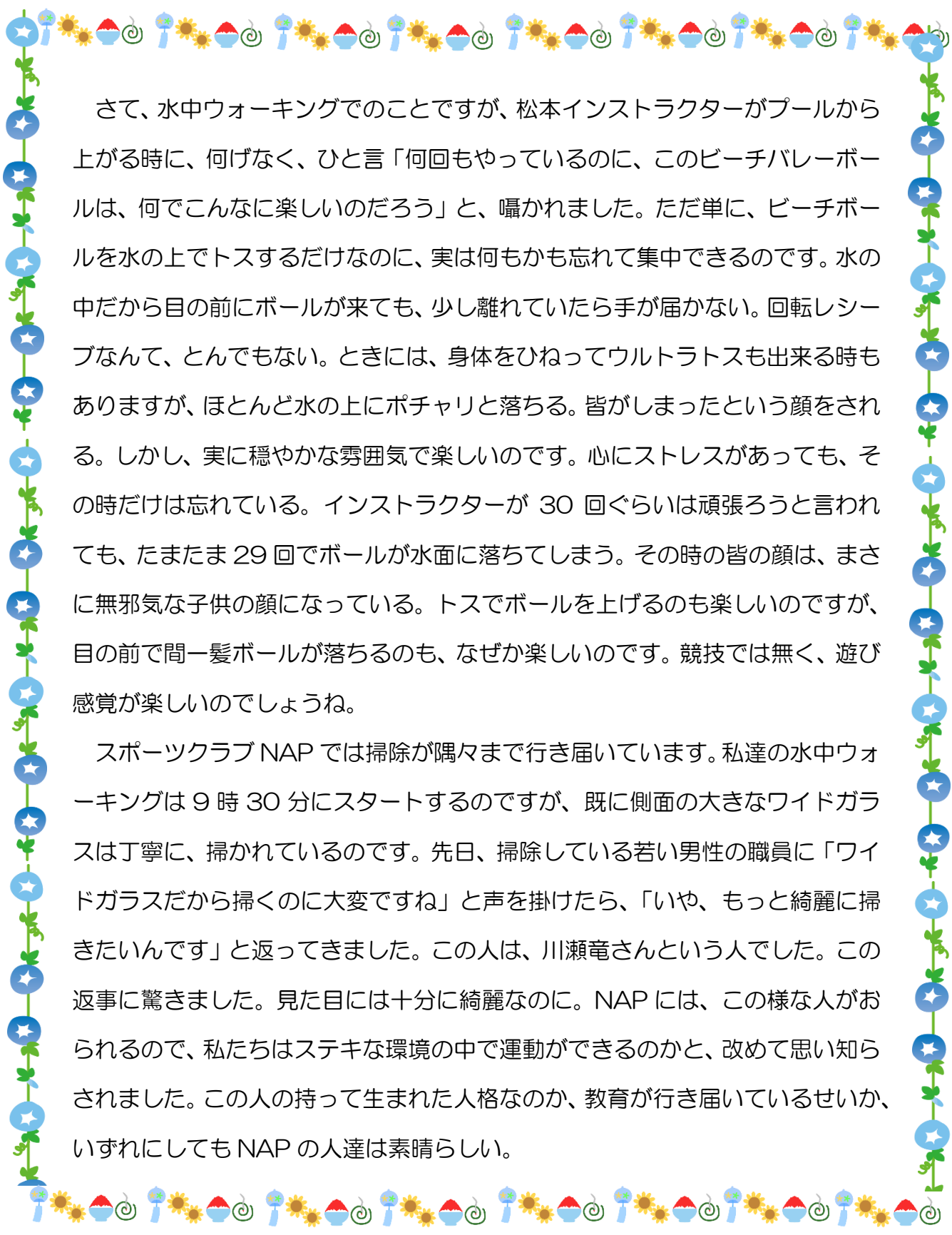
【素晴らしきかな NAP】

令和3年6月20日

水中ウォーキング大西紀夫

ファイザー製の新型コロナワクチンを2回接種しました。80歳となり、心臓に疾患を抱える身として、副作用を心配しておりました。接種の翌朝、接種箇所が少し痛むだけで、その後は何ともなく経過しました。普通の体温からすると1度ぐらい高かったが、普通が35度前後なので36度少し過ぎぐらゐは身体に丁度良く、気分が高揚して活動が出来ました。2回目の接種3日目で水中ウォーキング40分の運動をしましたが、疲れるよりは、むしろ、以前より活発に動けたと思っています。副作用が無くて安心しました。水中ウォーキングの仲間のなかには、熱が出た方もおられたようです。若い人に比較的に熱が出るようですが、出ても1~2日我慢すれば元に戻るようです。しかし、ワクチンを接種しても、これまで同様に注意して暮らそうと思っています。ただ、接種したという安心感があります。

スポーツクラブNAPでも、子供のクラスで無症状のコロナ陽性者の受講があり、休館・休講措置が取られました。これまでも予防管理は普通通りに実施されてきましたが、一段と厳しい管理となりました。マスク、手の消毒、会員の体温測定、そして施設の完全消毒など大変になりました。水中ウォーキングの仲間の皆さんは、松本インストラクターによる丁寧な説明のお陰で、皆さん驚きましたが、冷静に聞くことが出来ました。NAPの関係者の皆さんは、大変でしょうが適切に保健所と連携してもらい、普段どおりに運営してもらいたいものです。山口市もコロナの感染者は、極小になってきておりNAPの関係者と会員の皆さんが、それぞれに最大限の注意をしてゆけば、再発は防止できるのではないのでしょうか。職員の皆さんにも、早くワクチン接種が行き届くことが大切と思います。



さて、水中ウォーキングでのことですが、松本インストラクターがプールから上がる時に、何げなく、ひと言「何回もやっているのに、このビーチバレーボールは、何でこんなに楽しいのだろう」と、囁かれました。ただ単に、ビーチボールを水の上でトスするだけなのに、実は何もかも忘れて集中できるのです。水の中だから目の前にボールが来ても、少し離れていたら手が届かない。回転レシーブなんて、とんでもない。ときには、身体をひねってウルトラトスも出来る時もありますが、ほとんど水の上にポチャリと落ちる。皆がしまったという顔をされる。しかし、実に穏やかな雰囲気楽しいのです。心にストレスがあっても、その時だけは忘れている。インストラクターが30回ぐらいは頑張ろうと言われても、たまたま29回でボールが水面に落ちてしまう。その時の皆の顔は、まさに無邪気な子供の顔になっている。トスでボールを上げるのも楽しいのですが、目の前で間髪ボールが落ちるのも、なぜか楽しいのです。競技では無く、遊び感覚が楽しいのでしょうか。

スポーツクラブNAPでは掃除が隅々まで行き届いています。私達の水中ウォーキングは9時30分にスタートするのですが、既に側面の大きなワイドガラスは丁寧に、掃かれています。先日、掃除している若い男性の職員に「ワイドガラスだから掃くのに大変ですね」と声を掛けたら、「いや、もっと綺麗に掃きたいんです」と返ってきました。この人は、川瀬竜さんという人でした。この返事に驚きました。見た目には十分に綺麗なのに。NAPには、この様な人がおられるので、私たちはステキな環境の中で運動ができるのかと、改めて思い知らされました。この人の持って生まれた人格なのか、教育が行き届いているせいなのか、いずれにしてもNAPの人達は素晴らしい。