

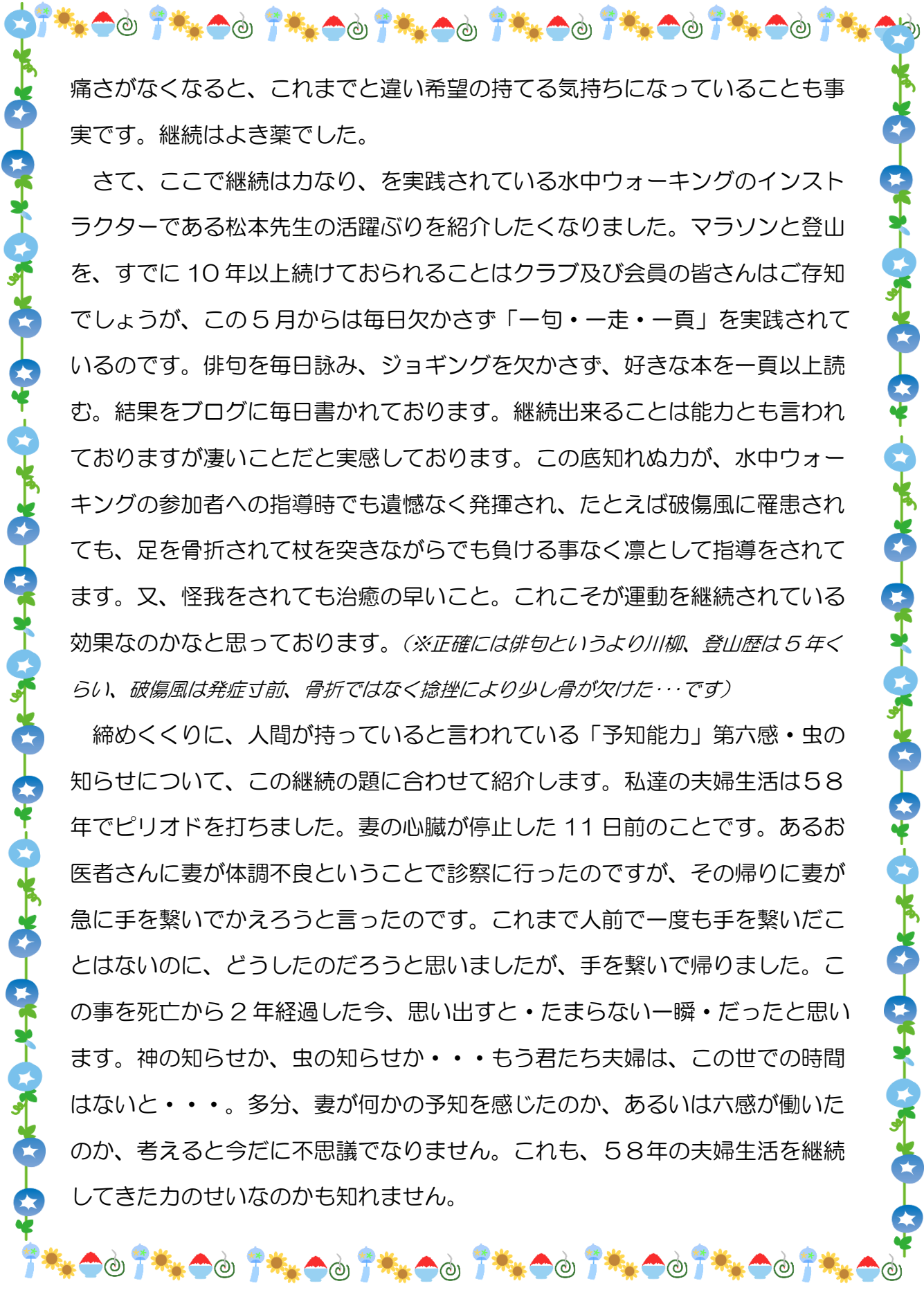
【継続は力なり】

令和3年8月15日

クラブデイトム会員＋水中ウォーキング 大西紀夫

水中ウォーキングを懸命に1年と5か月挑戦してみて、継続する大切さを痛感しております。それまでは、病気の回復期でもあり運動としては維新公園のウォーキングコースを3周程度歩くことでした。しかし腰の筋力を強化するまでには至らず、少しずつ腰の痛さを感じるようになってきました。結果的に運動の回数が減少してきました。同時に外出するのも億劫になってきておりました。ネットを見て腰を中心とした体操を試してみましたが、努力が足りないのか一向に腰の痛さは治りませんでした。遂に整形外科に行き診察してもらい、薬ももらいました。薬を飲んだ時には一時的に痛さは消えるのですが、又、キリキリと痛みだすのです。

そんな時です、運動の場として近くに水中を歩く事が出来るスポーツクラブがあるのを知ったのは。神にも祈る気持ちで水中ウォーキング教室に参加しました。驚くなかれ、水中で歩いてみると、腰の痛みを感じないのです。歩くだけではなく、20数項目のレッスンも受けるのですが、この効果もあったのでしょうが、それ以降は医者にも行かず、これまで頑張ってきました。すると、どうでしょうか、運動を継続したことなのか、自分の身体にヤル気がみなぎってきたのです。同時に幸福感も感じるようになってきたのです。これは何かあると思い調べてみたら、運動を継続することにより三大神経物質の内ドーパミン、セロトニンが分泌されていることを知りました。すなわち、ヤル気と幸せ感です。ただ、水からあがると、まだ少し痛い。しかしキリキリした痛さは知らぬ内に消えていました。しかし、普通の腰の痛さは少しあるので、ジムのストレッチや腰スッキリ教室には参加しています。何ともいえぬキリキリした



痛さがなくなると、これまでと違い希望の持てる気持ちになっていることも事実です。継続はよき薬でした。

さて、ここで継続は力なり、を実践されている水中ウォーキングのインストラクターである松本先生の活躍ぶりを紹介したくなりました。マラソンと登山を、すでに10年以上続けておられることはクラブ及び会員の皆さんはご存知でしょうが、この5月からは毎日欠かさず「一句・一走・一頁」を実践されているのです。俳句を毎日詠み、ジョギングを欠かさず、好きな本を一頁以上読む。結果をブログに毎日書かれております。継続出来ることは能力とも言われておりますが凄いことだと実感しております。この底知れぬ力が、水中ウォーキングの参加者への指導時でも遺憾なく発揮され、たとえば破傷風に罹患されても、足を骨折されて杖を突きながらでも負ける事なく凛として指導をされます。又、怪我をされても治癒の早いこと。これこそが運動を継続されている効果なのかなと思っております。(※正確には俳句というより川柳、登山歴は5年くらい、破傷風は発症寸前、骨折ではなく捻挫により少し骨が欠けた…です)

締めくくりに、人間が持っていると言われている「予知能力」第六感・虫の知らせについて、この継続の題に合わせて紹介します。私達の夫婦生活は58年でピリオドを打ちました。妻の心臓が停止した11日前のことです。あるお医者さんに妻が体調不良ということで診察に行ったのですが、その帰りに妻が急に手を繋いでかえろと言ったのです。これまで人前で一度も手を繋いだことはないのに、どうしたのだろうと思いましたが、手を繋いで帰りました。この事を死亡から2年経過した今、思い出すと・たまらない一瞬・だったと思います。神の知らせか、虫の知らせか・・・もう君たち夫婦は、この世での時間はないと・・・。多分、妻が何かの予知を感じたのか、あるいは六感が働いたのか、考えると今だに不思議でなりません。これも、58年の夫婦生活を継続してきた力のせいなのかも知れません。