



還暦からの付録

小田原 光子さん（市川店）

共働きをしながら高校教諭を38年間勤めあげてきた。その間、二人の子供の面倒を見てくれた母が、私の定年退職を待っていたかのように倒れ、介護に明け暮れる日々が続いた。1年後、その母の最期を看取って心にぽっかり空いた穴を埋めようと、もう一度自分の専門の音楽の勉強を始め一日中ピアノに向かい出し、ガーシュインのラプソディ・イン・ブルーといったジャズ曲に挑戦してみる。しかし今度は老眼で楽譜が見えない。遠くの楽譜を見ると近くのピアノの鍵盤がぼけてしまう。そしてそのまた逆の繰り返しなのである。失ってしまったものの大きさと、その空虚を音楽でさえ埋めることの出来ない自分がそこにはいた。

そんなある日、持病の件でかかりつけの病院に行った。

「血糖値が高めですね。まだお若いし運動し

たらしい。運動は如何ですか？
 「私は運動とはほとんど縁がなくて・・・。
 今更何をしたらいいでしょう？」
 「プールでウォーキングなんてどうですか？
 駅前にセントラルスポーツがあるでしょう。
 あそこならプールがある。」
 小さい頃、足が速くてリレーの選手に選ばれ
 たことはあったけれど、高校から音楽を専攻
 するようになって以来、スポーツは全くと言
 っているほどしていない。そんな私が今更ス
 ポーツだなんて・・・でもこのまま家にい
 て太りっぱなしでもしょうがないし・・・。
 そんな戸惑う気持ちを抱えながら、後日それ
 でも駅前のセントラルを訪ねてみた。
 セントラルの受付でまず目に飛び込んでき
 たのは、白髪の小柄なご婦人が今風のスポー
 ツウェアを着て颯爽と歩いている姿だった。
 「私でも出来るかもしれない・・・！」
 入会を躊躇していた私だったけど、そのご婦人
 の姿にすっかり勇気づけられて、結局その日

のうちに入会の手続きを済ませてしまおう。そ
 して、水着・ゴーグル・キャップを受付のイ
 ンストラクターに勧められるままに買い求め
 て帰宅した。かすかな興奮でその晩はなかな
 か眠りにつけなかった。こんな気持ちは一体
 何年ぶりだろう。
 翌日、私はとうとうプールデビューを果た
 す。といっても歩行コースをゆつくり歩くだ
 けだけれども。周りを見渡せば、ものすごい
 飛沫とスピードで水面を駆け抜ける中高年男
 女がいる。すごい達人がいるんだなあ、と感
 心しながら一人ボートと歩く日々が続いたが、
 暫くして顔見知りになった女性インストラク
 ターに、初心者無料レッスンに参加してみ
 ないかと声をかけられた。
 「そうはいっても、だいたい私は顔が濡れる
 のが嫌だし、身体も浮かないし、どうしたら
 いいかしら・・・。」
 「何がともあれ先ず出てみればいいんです。
 このまま一人で歩いていてもそのうち飽きち

やいますよ。ねっ、出てみましようよ。」
 プールでは自分よりやや年配であろう10人
 くらいの女性達がおしゃべりをしながらレッ
 スンの列を作っている。私はその一番後ろに
 ついて、とにかく目立たないようにレッスンの
 開始を待った。みんな慣れていて、そして
 上手そうに見えて仕方がない。緊張でガチガ
 チに固まった体にプールの水はいつも以上に
 冷たく感じられた。
 「さあ、レッスン開始しますよ。それでは
 まずは前回のクロールの復習から。」
 インストラクターが見本を見せながら解説し
 た後、一人ずつクロールを泳ぎ出した。え、
 いきなり泳がされるの?! どうしよう、泳げ
 ない。・・! その瞬間、私の肩に圧力がかか
 った。
 「はい、力を抜いて。まず浮いてみて下さい。
 この水と一体化するというなんとも新鮮な最
 初の感覚を、私は今でも忘れていない。その
 後は、12.5メートルを途中で立ったり歩い

たりしながら、とにかくがむしゃらに泳いだ。
 レッスン終了後、私の醜態を見ていられな
 かったのか、5人の婦人達が寄ってきて、私
 の手足やお腹を支えながら浮かばせてくれた。
 みんなの笑い声が水を通して聞こえてくる。
 子供に戻ったかのような楽しさと、なんとも
 言えない恥ずかしさを感じながら、もう少し
 水泳を続けてみたいという思いが込み上げて
 きた。
 と同時に、私の何事も中途半端ではいられ
 ない最後までやり通す性格は、翌日以来、私
 をクロールの練習へと駆り立てた。セントラ
 ルでは数多くのコーチが泳ぎの基本を丁寧
 に教えるが、私はまずそれを忠実に守りなが
 ら泳いだ。そのうちに、コアをしつかり作
 上で、足の力を抜き、手で水をつかむとい
 基本が出来なければ上達しないということが
 分かった。それは結局のところピアノの練習
 と同じである。そんな考えから基本の練習を
 自分なりに編み出しそれを毎日実行している。

10年経って、今はバタフライに夢中だ。夢の中
中でまでバタフライを泳いでいる。
あの日、何気なく声をかけてくれたインス
トラクターの誘いが、私を水泳に目覚めさせ
そして人生の新しい生きがいを作ってくれた。
また、あのご婦人達の優しさが無かったら途
中で挫折していたに違いない。私をここまで
導いてくれたセントラルに感謝している。