



五十の手習い、ぶくぶく「パツ」

佐藤 マサ子さん (パレス大宮店)

五十代に入り毎日の通勤に体力の衰えと、肩こり、腰痛に悩まされ始めました。退職後の自分を思い描き「何か体を動かすことを始めなければ」と思いました。そんなことを主人に相談すると「水泳が一番いいんだけど」と勧められました。

私は小学一年生の時、湖水でボートから振り落とされ溺れかけたことがあります。それがトラウマとなり、水が怖い私に水泳なんて無理だと思いました。

しかし、「見学だけでも行ってみよう」と言う主人に連れられて、渋々とパレスセントラルフィットネスクラブへ見学に行きました。ガラス越しに大勢の中高年層の泳いでいる姿が見えました。即座に「私には絶対無理」と帰ろうとしましたが、「プールで歩くだけでいいんだよ」と主人はあきらめません。その時ふと、子どもたちが小学生の時に家

族で行った沖縄旅行を思い出しました。家族  
 が海で遊ぶ中、私は木陰で眺めていると、突  
 然娘が「お母さんも来て！」と走り寄り私の  
 手を握り、「大丈夫だから」と熱帯魚の群れ  
 まで連れて行ってくれました。  
 初めて水中メガネを通して見た海に、自分  
 が水族館の中にいるような錯覚と感動を覚え  
 ました。

「カナヅチを克服してプールや海を楽しみ  
 たい」そんな甘い思いが頭を掠め、月に二回  
 プールに通ってみようと決意しました。しか  
 し、そう簡単には行きませんでした。

最初はプールを歩くだけでも大変で、プー  
 ルサイドに必死につかまり、顔に水がかかる  
 と大慌てでした。レッスンの最初の一步、ぶ  
 くぶく、「パツ」の練習もなかなか慣れませ  
 んでした。頭を水の中に入れてぶくぶくと息  
 を吐く、そして顔を上げてパツと吸う、これ  
 がとても難しく、苦しくて頭は痛くなるし、  
 やはり私には絶対向いてない、いつ辞めよう

かと思いながら、自分を送迎してくれる主人に言い出せずに仕方なく自分を叱咤激励し、何とか通い続けていました。ところがそんなある時、先生の手を借りながらですが、初めてクロールで二十五mを泳ぎ切ることができました。一瞬、自分でも何が起きたのかわからず、仲間のみんなの大きな拍手で泳げたことがわかりました。その時の嬉しさと感動と少しの気恥ずかしさは今でも覚えています。それから少しずつ気持ちに余裕ができ、水にも慣れて力を抜くことを覚え、先生の指示も理解できるようになってきました。「好きな泳ぎは何ですか」と問われたら「クロールと背泳ぎです」と答えられるぐらいに泳ぐことがとても楽しくなりました。そして、気づけばかれこれ十五年以上通い続け、今ではスイムトレーニング、ブーストアクアなどにも参加しています。仲間と一緒に頑張れる達成感を味わっています。

昨年は三世代でハワイに行きました。小学

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 年 | 生 | の | 孫 | と | 海 | や | プ | ー | ル | で | 遊 | び | 、 | 亀 | の | 保 | 護 | 区 |
| 域 | で | は | 、 | 六 | 十 | セ | ン | チ | は | あ | る | 大 | き | な | 海 | 亀 | が | 悠 | 々 |
| と | 泳 | い | で | い | く | 姿 | を | 、 | 孫 | と | 一 | 緒 | に | 泳 | ぎ | な | が | ら | 見 |
| る | こ | と | が | で | き | ま | し | た | 。 | そ | の | 様 | 子 | に | 、 | 娘 | は | 「 | お |
| 母 | さ | ん | 凄 | い | ね | 」 | と | 驚 | き | な | が | ら | 褒 | め | て | く | れ | ま | し |
| た | 。 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 水 | 泳 | を | 諦 | め | な | い | で | よ | か | っ | た | と | 心 | か | ら | 思 | っ | た |   |
| 瞬 | 間 | で | し | た | 。 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 今 | の | 目 | 標 | は | 個 | 人 | メ | ド | レ | ー | が | 泳 | げ | る | よ | う | に | な |   |
| る | こ | と | 、 | か | つ | 綺 | 麗 | に | 長 | い | 距 | 離 | を | 泳 | ぐ | こ | と | で | す |
| 体 | 幹 | と | 筋 | 力 | を | 鍛 | え | る | た | め | に | 、 | 自 | 宅 | で | で | き | る |   |
| バ | ラ | ン | ス | ポ | ー | ル | を | 活 | 用 | す | る | こ | と | 。 | 水 | 泳 | の | お | か |
| げ | で | 楽 | し | く | 体 | を | 鍛 | え | る | こ | と | が | で | き | 、 | 肩 | こ | り | や |
| 腰 | 痛 | も | よ | く | な | り | ま | し | た | 。 | さ | ら | に | 、 | 苦 | 手 | な | こ | と |
| を | 克 | 服 | で | き | た | こ | と | は | と | て | も | 大 | き | な | 自 | 信 | と | な | り |
| 人 | 生 | を | も | 広 | げ | て | く | れ | た | よ | う | に | 思 | い | ま | す | 。 | 水 | 嫌 |
| い | な | 私 | の | 背 | 中 | を | 押 | し | て | く | れ | た | 主 | 人 | と | 、 | 忍 | 耐 | 強 |
| く | 指 | 導 | し | て | く | れ | た | 先 | 生 | 方 | 、 | そ | し | て | い | つ | も | 共 | に |
| 頑 | 張 | っ | て | き | た | 仲 | 間 | 達 | の | お | か | げ | で | す | 。 |   |   |   |   |
| こ | れ | か | ら | も | 頑 | 張 | り | ま | す | の | で | ど | う | ぞ | 宜 | し | く | お |   |

