



私のフィットネスライフ30年

渡辺 美智子さん（太秦店）

平成元年にオープンしたばかりの、近くのセントラルフィットネスクラブ太秦に夫婦で入会した。自宅から徒歩3分、自転車で1分の好条件に感謝しつつ一日の終わりは汗を流し、星空を仰ぎ帰途につく喜びを味わっていた。しかし夫は一昨年、脳梗塞でアツという間に81歳の生涯を終えた。私は想像を絶する事務手続きに追われつつも気分は晴れず、落ち込み、誰にも会いたくない、話したくないという時期があり、セントラルを数か月休んだ。これではいけないとチケットで通い、その後、メンバーに復帰して1年、今ではデイリープログラムの参加、生気を取り戻した感じの日々を送っている。

夫は定年退職を前にマラソンを始めると言い出し、近くの桂川沿いのサイクリングロードを練習場として徐々に走行距離を伸ばしていった。

1998年にはホノルルマラソンに初参加、
 仲間に加わり、セントラルのTシャツを着て
 3時間44分8秒でフィニッシュした写真が、
 今も私に微笑みかけてくれている。私は10キ
 ロウォークに参加、小錦関の雄姿、沿道の声
 援、美しい街並みに感激したことが生涯の思
 い出となった。思い出を胸に私は今、週6回
 セントラルに通っている。
 曜日ごとのレッスンで参加しているのは、
 コンビネーションエアロ、ファンクシヨナル
 コンデイションング、コアヒーリング、ファ
 イトアタックビート、シエイプパンプ、H
 O Tマインドボデイリセットなどである。
 若者に交じり、仕草に後れを取りつつ、何
 とかこなしているが、いつ無理となるかと時
 々不安も頭をよぎる昨今である。
 スタジオでは馴染みのメンバーが右に左に
 ひとことふたこと話したりしつつ開始を待つ。
 名前も職業も知らないし、いまさら名前を聞
 くわけにもいかなない十代から八十代までの老

若男女、何人かとは、いつしか親しくなり現
 在に至っている。前と横の鏡には、わが姿が
 映し出され、年齢の差は偽りなく、わが目に
 突き付けられる。まあ仕方がない。
 今年のバレンタインデーにはチョコレート
 をスタッツフやメンバーの方々十数人に1個ず
 つ配った。1か月後のホワイトデーにはメン
 バーのお一人から手作りの木製本立てを贈ら
 れた。いつぞや若者が「男性からの贈り物に
 はオーバーなくらい喜んで見せること」と教
 えてくれたのを思い出し「うわーステキ！う
 れしい。早速使わせて頂きます」と感嘆の声
 をあげた。翌日、「あんなに喜んでもらえて
 とまた2つ、合計3つも本立てを贈られた。
 本は部屋のあちこちに積んであって、何だか
 見透かされたような気がする。整理整頓に励
 もう。意欲が湧いてくる。早速百円ショップ
 で買ってきたハート型やキティちゃんのシー
 ルをいっぱい貼り付けて装飾し、パソコン台
 の後ろに並べて大満足である。本立てにどの

本を並べて飾ろうかと考えた末、60冊を並べ
 た。
 今年三月には大阪難波の「浪速スポーツセ
 ンター」で「やれんのか！」の大きな催しが
 あり、私は「フアイトアタック」90分に参加
 した。普段のレッスンは50分で、いったん申
 込書に記入したものの自信が無くなり取り消
 したが前日になり「みんなと一緒になら90分は
 アツという間、行こう、行こう」と誘われて
 申し込んだのだった。耳をつんざく音楽、熱
 気に包まれる中、何度も水分補給の時間もあ
 り、本当にアツという間の90分だった。
 帰りには地下鉄難波駅に近づいてから、う
 っかり靴を履き替えるのを忘れたことに気付
 き、引き返そうとしたら、インストラクター
 の若者、八木氏が一緒に戻ってくださり恐縮
 した。年寄りが道に迷ってはと責任を感じて
 くださったのか、それともこの人のやさしい
 人間性なのか、ほのぼのの気分で歩いた。子ど
 もや孫の年齢の人たちと一緒に、やはり遅れ

