

プールで鍛える

田村 正夫

予科4-6

航空6-4

(富士見市)



今年の冬は寒かった。よく人に「この寒中によくプールで泳げますね」と言われる。冬といっても屋内プールは水温31～32度、室温34～35度あり、南国で水泳していると同じだ。健康と体力保持のために週2回スイミングスクールに通っている。

予科での水泳訓練

予科に入校して練磨の時間に西門近くのプールで、同じ区隊の同期生からクロールの手ほどきを受けた。彼は中学時代競泳の選手だったとのことで、クロールは上手だった。お蔭でなんとかクロールで25m泳げるようになった。戦後の区隊会でその思い出を話したら、本人は教えたことなどまったく記憶にないとのことだった。

沼津で水泳訓練があった。泳法を訓練し、泳いで敵前上陸とか、奇襲攻撃の訓練でもやるのかと思ったがそうではなかった。海上に浮かんで長時間過ごす。輸送船が沈められたときを想定した訓練だった。

遠泳もやった。クロールでは自信なかったので、以前習った古式泳法の平泳ぎで挑戦した。台風通過後で波が高かった。潮流に流され予定した距離より相当長く泳いだ。お互い声をかけあい励まし合い泳ぎきった。沼津での訓練はどんなときでも水の中で命を長らえることが主だったらしい。

スイミングスクールで2000m

勤めていたころの後半頃から、健康保持のためジョギングをやった。右膝に少し痛みがはじめ我慢していたが、だんだん痛みが強くなり歩くことにした。整形外科の診断では軟骨が減っているためとのこと、体重の負担が膝にかからないような運動をしたらよいと勧められた。退職してからスイミングスクールで水泳と水中歩行をやることにした。クロールをやっていたら「泳法が古い、最近のはこうだ」と指導を受け新しい泳法を習得してから、泳ぐのが楽しくなった。25mから100m、200mと距離をのばし休みやすみではあるが、2,000mちかく泳いだ。みんなから「やりますね」と煽てられて得意になっていた。コーチが、長く泳ぐのもよいが25mかいっぱい泳いでどうか、25m22秒以上で泳げたらマスターズに出場できる。頑張ってみたらと勧められた。やってみたら大変疲れ胸が苦しくなりやめてしまった。

歳とってからの運動機能や筋力は運動することで維持するだけでなく、伸ばすことも可能といわれている。鍛え方が不足だった。

プールでいくら頑張っても膝痛は治らない、医師に相談したら泳ぐのもよいが、水中歩行で足の筋肉を鍛えよと言われ、1,000mクロールで1,000m水中歩行することにした。

埼玉に転居して。ここでもスイミングスクールに入会した。どうもこのスクールでは最高齢のようだった。例のように1,000m泳ぎ1,000m水中で歩いている。駅から自宅(1.3km)迄歩くのが苦労だったが、膝の調子が良くなり4～5km楽に歩けるようになり「埼玉歩こう会」に参加できた。治療の効果とプールで歩いて足の筋肉を鍛えたお蔭が大変嬉しかった。

マスターズに挑戦

ベテランの人(女性)から声をかけられ

た。埼玉県水泳連盟主催のマスターズ水泳競技大会（県大会、全日本、世界大会につながる競技会）に出場しませんか。競泳の成績よりもたくさんの友達ができて、話し合うのが楽しみですと誘われた。新潟では22秒以上でなければ出場資格がないように言われたが、ここではおおらかだ。スイミングに通ってから20年以上にもなる、よしこの機会に自分に挑戦してみようと出場をきめた。年齢別で75歳以上のクラスの25mと50mに出ようと力いっぱい泳ぐ練習をした。久しぶりの力泳だったので大変疲れた、時には痙攣をおこしたりしながら頑張ってみた。

大会でスタート台にたったら年がいもなくあがり、飛び込んだが水にのらず惨めな結果だった。しかし、八十何歳の人が出場しているとのアナウンスがあったので、一番ビリでも拍手が多かった。翌年、前年よりタイム向上めざし挑戦してみたが今度も散々だった。やはり俺は沼津の訓練以来、長くゆっくりやるのが性にあっているようだ。年ごとに衰えが目に見える。せめてプールで鍛えて現状を維持したい。

プールでの1日のスケジュールをこなし、プールサイドの温水で暖をとり体を休めているとき、心地よい疲労感と今日もやったという充実感にひたる。これが長続きの要因だろうか、いつまで続くだろうか。