

無理のない水泳で 体のリフレッシュを



当別スイミングサークル
代表 五十嵐広子さん

水泳は幾つまでも、何時からでも
始められるスポーツです。



ジュニアスイミングスクールの様子

100歳まで泳いでいる かも！

スイミングサークルの会員になったのは平成5年、きっかけは美容と健康、お腹を少しでも引っ込ませたいとの切なる思いからです。当時はほとんど泳げなく、ただ浮いているだけで、指導の方も大変だったと思います。その頃仕事も忙しくなり、ストレスもあったんです。ところが、これは水泳の魅力だと思いますが、泳いでいるときは何も考えません。水に浮遊している「無」の状態ですね。そうしてプールから上がった時の爽快感は何ともいえません。次の仕事などに頭の切り替えも効くんです。私がこの年まで健康体でいられるのは、やはり水泳のおかげですね。ここ数年風邪もひいたことがありません。インフルエンザも怖くないですよ。

サークルには現在10名のメンバーがおり火曜日と金曜日の2

回、平沢先生に指導受けていますが、最高齢は86歳の大先輩、工藤さんです。何と水泳を始めたのは70歳頃といいます。今でも300m位を平気で泳いでいる姿は本当に素敵です。私はじめ、メンバーのみんなが目標にしています。水泳は何歳からでもはじめることができるスポーツでもありますね。

水泳でやせたいという人もいますが、正直いって体重は減りませんが、体が引き締まります。早く泳ぐことを目標にしていませんから、筋肉もあまり必要ありません。リラックスして止まらず、ゆっくり泳ぎ続けること。この泳法をいろいろな方から教わりました。もう10年前に仕事を退職しましたが泳ぎたい気持ちが強く、江別のスイミングスクールにも通っています。ほとんど毎日です。主人も一緒です。

心の健康と体のバランス！

ほとんど水泳中心の生活ですが、泳いでいないときは地域のボランティア活動をしています。いろいろな方と接し、今でも多くのことを教わります。水泳で体の健康を保ち、ボランティアで心の栄養をたくさん頂いているという感じます。

サークル活動の一環で、当別小学校プールにおいて町教育委員会が毎年主催するジュニアスイミングスクールのお手伝いもします。小学校3年生が対象で60名位が泳ぎにきます。4日間の練習で子どもたちもかなり上達しますし、一緒に泳ぐことが楽しみです。

今年からプールの開館期間も短くなりましたが、もっとたくさんの方に泳いでもらって、健康を感じてほしいですね。一緒に泳ぎませんか。