

健康文化

## 25 メートルへの挑戦

前越 久

昨年3月に名古屋大学を停年退職してから私は体力づくりに励むようにしている。在職中は特に運動をする時間をつくらなくても、知らぬ間に体はよく使っていた。例えば、学年暦前期の火曜日などは、2年の学生を対象に、朝10:30～12:00 講義、13:00～14:30 講義、14:40～17:00 実験実習というように、殆ど終日授業があり過酷な一日を過していたものである。この10:30～のところに、アイソトープ取扱いの教育訓練が入ったときは～13:00 近くまで実習が長引き、昼食をとる間もなく午後の第3時限に突入しなければならないこともままあった。一日にこんなに沢山の担当科目を詰め込んだのは、一週間の内一日ぐらいは自分の時間に当て、文献を読んだり、調べものをしたりする時間が欲しかったためである。水曜日をこの日に当てようとした。しかし水曜日は会議が入る頻度が高く、結局は自分の時間はなかなか持つことはできず17:00 過ぎにずれこむことが多かった。一日中講義や実験があると殆ど一日中立ったままになる。黒板の前を行ったり来たりして板書し、学生が眠らないように声を張り上げて講義することは体力を要するものである。4月の学期始めの講義とか夏休み明けのように暫くぶりにこのような授業を行うと、さすがに夕方になると腰が痛くなるので部屋に戻ると、仰臥位になって背伸びして休憩したものである。しかし、だんだん馴れてくるとそれほど腰の痛みも感じなくなるから人間の体は大したものである。ベルトに万歩計をつけて測ってみると、通常は一日6,000～7,000歩であるが、火曜日になるとさすがに10,000歩を超えていた。私の歩幅を40センチメートルとすると、4キロメートル以上を歩いた計算になる。だから、前期の授業は私にとっては体力を維持するための運動の場にもなっていたと言える。

上記のような授業を持たなくなった退職後の私の運動法はプールでの水泳とした。退職当時、医学部保健学科長の猪田邦雄教授に健康維持法をご相談してみた。猪田教授は整形外科医であり且つ理学療法学がご専門であったためである。私のような脊髄性小児マヒによって下肢に障害のある者は水泳が最も適しているとのことのお薦めであった。先ず水中歩行により足を鍛えることから始めるよ

うにとアドバイスを受けた。そこで、民間が経営しているフィットネスクラブに、一週間のテスト生として入会した。ところが最初からあまり張りきりすぎたため、初日で悪い方の右脚膝関節に内出血を起こしてしまったため、やむなく一日で退会し、1～2週間ほど休養を要することになってしまった。その旨、猪田教授にご報告したところ、すぐに次のようなご返事が届いた。「フィットネスはあくまで体力の維持や健康維持、病気の予防やその進行の防止などが目的であるから、速く、強く、数多くという原則はあくまでスポーツのためのものであることを忘れないで下さい。あなたは心臓疾患とポリオによる筋力低下や関節の障害があることを念頭において、自分なりのプログラムができるまでは焦らずにゆっくり続けるようにして下さい。」というご忠告であった。

こんなことがあってから自分の身の程知らずを深く反省し、名古屋市名東区にある障害者スポーツセンターに場所を変えることにした。この施設は名古屋市が昭和56年に障害者用に開館した施設で、温水プール、体育室(バスケット、バレー、バドミントン、テニス、卓球、アーチェリー等々)、トレーニング室(エアロバイク、ランニングマシン、その他のトレーニング器具等々を設置)、料理実習室などを備え、午前9:30から午後8:30まで開館している。県内在住の各種障害者手帳を所持している者、障害があると認められる者およびその介護者は無料で利用できるようになっている。休館日は、毎週水曜日と国民の祝日の翌日、年末年始となっており、利用し易いように配慮されている。

昨年の8月頃からこの施設のプールを利用しようとして通い始めたのであるが、1週間に多くて2回、時には全然行けない週もあった。これは現在でも同じで、退職したとはいえ時間づくりには苦労している。25メートル6コース、水深1.3～1.5メートルのプールで、第5コースと第6コースの間仕切りのロープは取り外され、この部分は水中歩行用のコースとなっている。第3コースは盲人専用のコースである。私は、準備運動をしてから水に入り先ず水中歩行を行う。水中歩行には、前向き及び後ろ向き歩き、と右横向き及び左横向き歩きの4種類の方法がある。これらを織りまぜて500メートルを30分ぐらいかけて歩く。顔見知りの方たちと挨拶を交わしながら、水をかき分けてゆっくり大股で歩く。後ろ向き歩きが大腿の前と後の筋肉をよく使っているように感じられる。膝関節のまわりの筋肉強化にはこの歩き方が効果的なものかもしれない。次に第4コースに移り平泳ぎを行う。小学校3～6年生のころ飛騨の山奥に疎開していた。戦時中のその頃、木曾川の上流の飛騨川でこの平泳ぎは覚えていた。25メートルくらいなら途中休むことなく泳ぎ切ることはできる。25メートル毎に休み休みして300メートル泳ぐと約30分ほどかかる。こうして約1時間の水

泳教室を終えて帰宅すると、体が非常に軽くなったような気がして爽やかになるものである。

今年になって、平泳ぎばかりではつまらなくなりクロールを覚えようとして、若い男性の指導員に申し出てご教授願うことにした。2月に入ってからであったと思う。それは片脚しかない障害者の方が実にスムーズにクロールで泳いでおられるのを見て、少なくとも自分は両脚があるのだからできないはずはないと思ったからである。平泳ぎでも殆ど顔を水中につけることなく泳いでいたので、息継ぎの要領は全く身についてはいなかった。指導員は私を水中に立たせ、膝を曲げて顔が水中に没するまで入れ、息を吐きながらブクブクと潜らせ、その後ワッと行って顔を水面に出させることを繰り返し練習させた。水中で肺の空気を吐き、水面に口を開いて顔を出したとたんに自然に空気が口から気道を通って肺の中に入っていき感じが感じとれるようになった。今までは、鼻で空気を吸うことばかり考えていたので、気道に水が入りむせ返ってしまい息継ぎどころではなかったのが、ちょっとした専門家のアドバイスにより息継ぎの要領を把握することができるようになった。

次に教わったのが、両手の動かし方と顔の動かし方であった。両手は交互に水車のように動かすのではなく、進行方向の頭の先方で一瞬両手を揃えた後、前からあった一方の腕で勢いよく水をかき、手が腰にさわるくらい体幹部に接近させて腕を回転するよう指導された。顔は水中から前方の水面を見ながら息を吐き、右腕を水面上に出すときに合わせて顔を右斜め上方（人によっては左斜め上方）の天井に取り付けられている蛍光灯が見えるまで体をローリングしながら顔を上げ、その時ワッと口を開けて空気を取り入れるようにと繰り返し練習させられた。初めの内はなかなかうまくいかず、溺れそうになり何度も水を飲んでしまったものである。別の日、若い女性の指導員に教わる機会があった。この指導員は顔を水中につけている時は、お臍をみるように頭を下げるように指導した。やってみると、私にはこの方が息継ぎがし易く長距離が泳げるような気がした。しかし、男性の指導員も親身になって一生懸命教えてくれるので、この指導員の当番の時は前方の水面を見ながら泳ぐようにし、女性の指導員の当番の時はお臍を見るようにして泳ぐようにした。2月から始めて、週1～2回の練習で4月の中旬になって、なんとか25メートルをクロールで泳げるようになった。正に六十の手習いであった。（平成12年4月29日記）

（名古屋大学名誉教授）