

「挑戦」 エアロビクスの巻 ①



藤井 輝

私は週3日の勤務の他は、会員制のスポーツクラブや囲碁センタで過ごすことが多くなった。スポーツクラブではいろいろなマシンを使って筋トレをしたり、プールでは"25m泳げる方のコース"をクロールで頑張っている。水泳は子供の頃から苦手で、息継ぎがうまくいかず25mがやっとといったところ。でも最近、25mを折返し35mも泳げた。次は50mへの挑戦である。

実は、首題の挑戦とは、行きつけのスポーツクラブでエアロビクスも始めたのだ。初めはスタジオを覗きながら、あんなにリズムに乗って動けたら楽しいだろうなあと思いつつも、ダンスも踊れない私には無理だろうと決め付けていた。ところがある日、クラブの女性に

「やっごらんさいよ」

と背中をドンと押されて、スタジオ内に押込まれてしまった。

スタジオ内では、なんと可愛いインストラクターがニコリ。

「前や隣の人を気にしないで楽しんでください。無理をしないようにね」

ここは龍宮城じゃないよな、と思いつつも私はうわの空で「ハイ」と返事をしていた。

45分間のコースで、私は終始周囲の人たちからワンテンポ遅れていた。

それだけではない、足がもつれたり止まったり<格好ワリー>有様だった。

でもかなり汗を流し、十分に満足感があった。

終わって「なかなか難しいですね、テンポがズレっぱなしで……」

とインストラクターに声をかけると、またニコリして親指と人差し指で

小さな隙間を作り「ちょっとだけね、でもすぐ慣れますよ。またいらっしてくださいね」

私はまたもやメロメロに良い気分で「ハイ」と答えていた。

家へ帰って女房に話すと

「営業トークよ、誰にでも言うの」

「ウツサイな」

分かっているけど、デリカシーが無いんだよ。まったく！

私は今もエアロビクスを続けている。ん？ 動機が不純？ いやいや、

健康に良ければ。

「挑戦」 エアロビクスの巻 ②

藤井 輝

エアロビクス初心者も回を重ねると、ちょっと余裕が出てきたように思う。しかし私の場合、まだ上達度合いは低い。

毎回レッスン前とレッスン後で体重や血圧を測り記録するのだが、ある日、ガラス張りのスタジオが見透かせる前で、血圧を測っていた時のことである。

スタジオ内は、次の上級者向けエアロビクスにはまだ間があり、照明が点灯する前で薄暗かった。そこへ若くてスリムなエアロビクスの先生が入って来た。私は何気なく見ていたのだが、目が慣れるに従って仰天した。

(エッ、あんな超ビキニでやるの??)

なーんたって、身に付けているのは腰の上部の黒っぽく細い帯状の物しか見えないのだ。そして、私は何か見てはいけないものを見たような、怪しげな気分で周囲をキョロキョロした。

やがてスタジオ内は、彼女がスイッチを入れたことによって明るくなった。私は風船の空気が抜けるように、ホーッと吐息を漏らした。彼女は薄いピンクのレオタードに、マイク用アンプの入ったポシェットを巻き付けていたのだ。私の目の前の血圧計は 174 を指していた。

私は恥ずかしくも、おじさん何を想像したんだよ、バカが、と自問した。

「どうかしたんですか？」

ジムで顔なじみの女性スタッフに声をかけられた。

「血圧が異常に高くて……」

「あら、どうしたんでしょう。それにしてもずいぶ高いわね」

「あ、いや、理由は分かっているんです」

彼女は首をかしげながら顔は“？”マークだった。

後日談

私がいつもエアロビクスを習っている内のひとりの若い先生と、顔なじみの女性スタッフは、私の話を聞いて大笑いしながら

「血圧が上がって正常よ！ 上がらなかつたら、やっぱり変よ」

これって、おじさんには笑えて、複雑な気分。

ちなみに、上記のピンクの先生は A.M.さんだった。

「挑戦」 エアロビクスの巻 ③

藤井 輝

エアロビクスを始めて、はや半年が過ぎた。平均週2～3回のレッスンにもかなり慣れてきたが、先生によってはレッスン内容も違えば、BGMもスピードも異なってくるので、いつも同じことをやっているわけではない。難しいことにも敢えて挑戦するのには、訳があるのだ。

例えば、日曜日にはAちゃんのコース、水曜日にはSちゃんのコースを好んで参加するようにしている。二人ともなんたって笑顔が良いのだ。

「やっぱり動機が不純だ！」

「いいの、いいの、何とでも言いなさい……」

腕白おじさんは健康的に楽しんでるのだ。先生方ともすっかり馴れて、この頃は先生をファーストネームで呼んでいるのだ。彼女たちにとって、私は人畜無害のお父さんの存在であるから、変な神経は使わずに済むのだと思う。だから私は色メガネを使わないのである。

ところで、エアロビクスの基本は足の動きで、それに手の動きが加わるのだが、私は手足の動きも不十分なのに、これに顔の動きを加えようとしている。1レッスンはいつも40人前後、その中で男性は5、6人で女性が圧倒的に多い。ここでいつも感じることは、不思議なことに女性も含めて全員に笑顔が無いのだ。いつもニコニコしているのは先生だけ。私の言う顔の動きとはこの笑顔のことである。つまり余裕をもって楽しみたいのだ。しかし女性の多い中でニコニコがニヤニヤになったら大変である。総スカンを食らうから要注意である。

ところで、肝心のエアロビクスだが、私はいつも後ろの方で目立たないようにやっているつもりだが、レッスンを終わって

「今日はすごく良かったですよ」 とAちゃん

「えっ、視てたの！」

「いつも、しっかりチェックしてますよ」

先生は大きな鏡越しに生徒を視ているのだ。大勢の中の一人で目立たないと思っていたのに。えてして、大勢の中で目立つのはずば抜けて上手な人か、凄く下手な人と相場は決まっているのだ。そうすると、私の場合は後者か？ トホホホ……

前の人が必ずしも上手な人とは限らない。だから私はいつも先生の動きを注視し、難しい場面があるとひたすら真似をしてそれらしく装っている。

しかし、先生も時々大きく移動するので、先生の姿を捜していると、突然私の後ろから現れたり、私の前で向きを変え「どお……」と笑顔が問いかけてくる。

「アワワワ……」私の両手は口元を覆い、手足が止まってしまうのだ。まだまだ未熟である。

私はエアロビクスを始めてから、今や初級、中級、上級コースにも参加するまでに成長したのである(?) しかし、上級コースではまだアタフタした状態が続いているのだが……。

私がスポーツクラブに顔を出すのは、仕事の都合でいつも曜日が決まっていた。そして午後。土・日は予定が無ければ参加する程度であった。3ヶ月ほど前のある日、何気なく顔を出した日曜の午前11時過ぎ、離れていても聞こえてくるスタジオからのBGMに、私は心を奪われた。若い頃、夢中になっていたモダンジャズの旋律を感じたからである。

スタジオ内では大勢の人が整然とリズムに乗って踊っていた。しかも男性が半数近いのにも驚いた。上級の60分コースである。私にも“できるかな?”と、ためらいもあったが、やらない手はないだろうと翌週から挑戦した。先生のYちゃんとの出会いである。彼女も笑顔が素敵なのだ。

(難しくても続けられそうに思う) これも動機。^{うなず} Yちゃんは教え方も上手なのだ。生徒が多いのも頷ける。

ここだけの話、先生は生徒を選べないが、生徒は先生を選べるのだ。実力が伴わなくても自分の好きなコースに参加できるから、私は今やYちゃんのファンになって、週2つも彼女のコースに参加している。

それから、生徒のお友だちも数人できた。土・日しか来られないというHさんは、いつも高校生のお嬢さんと一緒に、話も弾むようになった。だからHさんとお会いするのも楽しみの一つで、土・日に顔を出すことも多くなり、週に5、6コースをこなすようになった。

上級コースでアタフタしているのは、私だけではないと知るとちょっと安心するのだが、次の週その内の何人かが上手にこなしていると、さすがに焦りが出る。先生にも呆れられないように頑張らなくちゃーと、思うのである

難しい場面はひたすら先生の真似をしてそれらしく装っているのだが、この頃私は先生の真似が上手になってきた。

「あっ! 失礼」

先生だって、たまには間違えることもある。“弘法も筆の誤り”の類である。私はそこまで真似してしまったから、先生と鏡越しに眼が合って、“ニッ”となることもあるのだ。

生徒が多くて混雑した時など、自分のテリトリーを認識しない生徒のために、先生の姿が見えなくなる時がよくある。あれって、結構イライラさせられる。楽しみに来ているのに、これも未熟ゆえかな～。(イライラはダメです)

「挑戦」 エアロビクスの巻 ⑤

藤井 輝

'07.06.30

私は今年の4月で仕事を離れ、週5～6コースのエアロに顔を出すようになった。そこで、水曜日のKちゃんと金曜日のFちゃんも私の定番に加わった。Kちゃんの場合はプロポーションも良いし、なんとってお尻のふりふりがセクシーなのだ。我ながら動機が不純だと思う。

動機が不純と言うと、2週間ほど前、私が元勤務していた研究所の仲間と伊東温泉一泊で親睦会があり、その時、久しぶりに近況をとらなった。

「私は今、エアロビクスに夢中です。動機が不純と笑われますが……」

「物事は難しく考えると続きませんから、動機は不純でも好いですよ」
意外な所で賛同者を得て、何かくすぐったものを感じたが、爽やか^{さわ}であった。

スタジオでは、先生はほとんどの人が小さなマイクを頭に付けているのだが、Kちゃんは左手にマイクを持って飛び跳ねている。先生の真似が上手になった私は、Kちゃんの右手の動き真似していたら、周囲は両手を使っているのに気づき、まだまだ慌てる場面が多い。

Fちゃんは小柄だがスタイル抜群で、声を張上げながらスタジオ内を走り回る元気印なのである。私が選ぶ先生は皆さん笑顔が良いのが特徴なのだ。

先日、Yちゃんが臍ピアスを見せてくれた。ひと月ほど前、Yちゃんと臍ピアスの話になった時、

「あれもファッションで女性の間では、デザインとかカラーとか見せ合いながら楽しんでいるのでしょね。でも、おじさんがじっと見るわけにもいかないし……」

Yちゃんは返事に窮して、ただ笑っていた。そして先日、

「私、今日、臍ピアス付けてきたのよ」

とを見せてくれた。無視される方が嫌だとも言った。私は控えめにチラッチラッと見せてもらった。

「ああ、どうしよう」

「何が？」

「私はエアロビクスをズ〜ッと続けるぞ〜」

ところで真面目な話、エアロビクスの運動量は凄い。初級・中級コースで45分間、上級コースでは60分間、ぶっ通うしで激しく動き回るので、汗が滴り落ちるとい^{したたりお}う形容はそのまま現実になるのだ。これが2つのコースを続けて受けると、0.5kgも体重が減っているのである。500ml 1本半の水分を補給したにも係わらずですよ。計算合う？