

《【水夢王国】 建国十周年記念・論文コンクール》
最優秀賞・受賞作品

懸賞エッセイ
「私が考える理想のプール」

埼玉県在住
匿名

TABLE OF CONTENTS

1 プロローグ

～母の胎内を出て初めて泳いだのは、小学校の25mプールだった。～

2 理想のプールを著すにあたって

- (1) 思考の前提
- (2) カテゴリー分け（分析メソッド）
- (3) 泳ぎに行こうよ～♪♪

3 理想のプールの列挙

- (1) 各利用者層のニーズへの対応
 - ア 全てのスイマー共通のニーズ
 - イ 一般スイマーの観点
 - ウ 技術向上を目指すスイマーのニーズへの対応
- (2) 健康、医学、美容的見地からの考察・提言
 - ア 予防医学的見地から
 - イ 機能回復（リハビリ）、身体障害者等の観点から
 - ウ 美容と水泳
- (3) 屋内プール閉鎖をくい止める各種経営施策
 - ア 死節期間の有効活用
 - イ 地域ゾーン毎に施設の棲み分け
 - ウ 有料コースを設営
 - エ シンクロチームの結成、
 - オ 水着販売と試着がセットとなったプール
 - カ 各種イベントを催行しましょう。
- (4) その他
 - ア ヤマハさんに提言したきこと。
 - イ 環境保護の観点から提言

4 エピローグ

～あらたなる理想へ～

1 プロローグ：Introduction

～母の胎内を出て初めて泳いだのは、小学校の25mプールだった。～

(1) “夏の友”が帰省、寂しかったから泳げた25m。

振り返ってみると、私が水泳で初めてプール（勿論、短水路の屋外）に入ったのは小学校1年生の時でした。当時のプールの思い出と言えば、6月は寒くてチアノーゼ状態の唇、全身鳥肌、でも先生は、無理矢理「ピー、入水～」と言う摩笛のような合図。漸く夏真っ盛りのシーズンになったかと思えば、技量未熟なため、もがき格闘した泳ぎで奮闘し、帰った頃には自宅で熟睡していたものでした。（勿論当時我が家にはクーラーなどなかったのですが、心地よい？疲労によりクーラーなど不要なのでした。）私は、実家が居住地なので他の子供と違い帰省をしなかったので夏休みと言えば遊び相手がおらず、仕方なく毎日小学校の水泳教室に通っていたものです。いわばプールが私にとっての夏の友だったのです。

それでも一夏を終えた頃には25mを平泳ぎで完泳し、水泳に関しては、他の子供達に一目置かれた存在になりました。小柄な私が苛めに合わなかったのも何か一つでも他より秀でるものがあつたからなのでしょう。そういう意味では、この小学校低学年での25m完泳は、私という少年にとって大変意義深いものでした。

(2) プールから感じ取る季節（和歌、枕詞にできるかも！？）

プールと言えば、季節の移り変わりを感じ得る風情がありました。秋と言えば落ち葉が水面を漂い、そして冬、今と違い当時の冬は毎日のようにプールは凍っており、日に日に凍っていく水面（みなも）に冬の訪れを感じ、日に日に薄くなっていく氷の厚みに春の訪れを予感したものでした。そして、春、水面にサクラの花びらが浮かび、新緑が映し出されます。初夏になると水を抜いて、職員総出でデッキブラシを握ってプール大清掃（大人になって私も経験させていただきました。）、いよいよ水泳シーズンの到来をわくわくしながら待ちわびていたものです。（25mを完泳できるとこうも変わるものなのですね。）

(3) 当時と比べて：理想とは蜃気楼のようなもの

あれから、随分月日が経ちました。温水プール、長水路プールの普及率、児童・生徒の泳力も昔に比してかなり向上したのではないかと思います。しかし、時代の経過とともに生活水準と同様、今の我々の「理想」も高い次元へとシフトしました。現状は「今の理想のレベル」にあるかと問われれば、甚だ疑問があるのではないかと思います。（逆に言えば、だからこの原稿も書く価値があるのですが）

例えば、小学校のプール事情を例に挙げても

- ・夏期以外のプールの利活用は？
 - ・学校教育における泳法指導者不足（新しい資格制定の必要性等）
 - ・温水プール普及率がまだまだ低い。
 - ・生涯スポーツとして基盤的泳力を全員に修得させていない。
- （特に寒冷地）等々を挙げるとまだまだ改善すべき課題は山積しているように感じます。

このように「私の小学校の思い出」から着想しても理想のプールの要素がいくつか浮き彫りになってきました。でもこれは、まだまだあくまでも一例です。頭のウォーミングアップ、ストレッチングが終わったところで、さあ「プールに入りましょう。」 あ、違いましたね・・・(笑)

“プールではなくて、「理想のプールの本題」に入水しましょう。”

2 理想のプールを著すにあたって

(1) 思考の前提

まず、懸賞応募要綱にもあるように屋外プールは原則として分析対象から除外したいと思います。ただし、一部気になる点は記述させて頂きました。

次に経費的な切り口からですが、お金を掛ければ理想のプールなどいくらでも作れると思います。ですから一般庶民の私などがここで経費を度外視したことを書いても何の意味もありません。よって、画に描いた餅のようなプールはここでは視野に入れず、割愛したいと思います。つまり、遊園地併設のレジャープール、高級ホテル内のリゾート・プール、フィットネス・クラブ内の会員制プール、更にハリウッドスターの邸宅のプール・・・等々、はこのエッセイの対象外とします。

では、ここで対象とするプールとは何を指すのでしょうか？それは、上記の対照的位置づけのプールのことです。低料金で近傍の居住者が老若男女を問わず、身体に障害のある方でも、要するに誰でも気軽に利用できるプールを示します。具体的には、自治体が運営する低料金公営プールや小中学校のプールであり、これらの施設からどのような理想のプールを作ることができるのか思考錯誤を繰り返しながらも、「理想のプール」を模索していきたいと思えます。

(2) カテゴリー分け（分析メソッド）

整理して分析する便宜上、いくつかの範疇分けをさせて頂きます。

まず、大きく区分すると、「人の欲求（心）」「人の体」「使用施設」であり、

更にそれらを平たく噛み砕くと・・・

「人の欲求（心）」→「利用ニーズへの対応」

「人の体」→「健康、医学、美容的見地からの考察」

「使用施設」→「理想のプールの経営手法」

「その他」

と分類します。

それぞれのカテゴリーを概説しますと

ア 「利用ニーズへの対応」とは、「プールに求める要望が人それぞれに違う。」のでその欲求をどのように充足、若しくは競合する欲求を如何に調整すべきなのかを論点に考えていきたいと思います。

イ 「健康、医学、美容的見地からの考察」では、予防医学的観点、リハビリ、及び身体障害者等にとってのプールのあるべき姿等を考察します。

ウ そして、最後に「理想のプールの経営手法」です。水夢王国 HP のメインテーマの一つでもある縮小閉鎖傾向にある屋内プールに歯止めを掛けるため入場者数を倍増する「夢のプール構想」をいくつかご提案させていただきます。

(3) 泳ぎに行こうよ～♪♪（懐かしの GS “タイガース” のナンバー「シーサイド・バウンド」より）

上記のような問題を全てクリアすれば、正に夢のようなプールパラダイスですね？（1）項で絵空事は書かないなどと言っておきながら、結局大風呂敷に広げて考えることになってしまいました。これから書くのが大変です。

(汗)

理想・・換言すれば“夢”・・だから現実離れしたものも当然あり得ます。（元々国王様自体がそれを求めているとも言えます。）ですから、（1）項とは齟齬するのではないかと若干感じるかもしれませんが、本稿では、理想（“夢”）の追求というテーマ故に多少（否かなり、）予算・法的規制・実現可能性等の査定を甘く見て頂くことを期待して記述していこうと思います。

プールとは、元々は楽しむための遊技場、殺伐とした浮き世を忘れてたまには夢を見に泳ぎに行こうではありませんか。

さあ、出かけましょう「理想、夢のプール」へ

3 理想のプールの列挙：様々な視点からのブレーン・ストーミング

(1) 各利用者層のニーズへの対応

ア 全てのスイマー共通のニーズ

全スイマーのニーズであるこの項で最初に主題に述べたいことは、遠い理想を求める前に「まずは足元から見据えよう。」とすることです。絵空事を追求する前に「現実には起きている眼前の問題点を解決していこう。」との観点で記述していきます。謂わば「基本に帰る。(Back To The Basic)」と言ったところでしょうか。

それともう一つ主題として述べたいことは、「人とのトラブル」です。特に初心者にとって最大の敵は、「水」ではなく、ひょっとして「人」なのかもしれません。(特に背泳)

これら2つを念頭に本ア項では、以下考察していこうと思います。

(ア)ルール遵守不徹底、違反对応が徹底されていない。

貼り紙等で記述しているだけでは、「見ない。」「見ても理解できない。」人も必ずいます。そのような人を放置すると衝突等の危険を増大することになります。また、注意されれば人間ですから不愉快に感じる人も少なくありません。

スポーツジムなどでは、初めての利用者には講習受講を必修化しています。プールですからあそこまで細かくする必要はありませんが、短時間でも利用講習を義務化し、終了した人には入場時に講習終了証を提示して貰う等の施策を取り入れてはいかがでしょうか。

(イ)コース規制の実態は、これでいいのでしょうか？

現在のコース規制も過去の経験の蓄積から考案されたものと推定しますが、未だ衝突・マナー等が原因でトラブルが散見される現実はプールで楽しむ本来の目的から考えると大きく逸脱していることかと思量します。前項のようなルール遵守がされていても発生するという前提があるとすれば、その原因は、利用者それぞれの趣向が異なるのにそれを区分し切れていないコース分け、即ち構造的問題だからだと思います。(泳力、速度が明らかに違うのにコース分けを味噌も糞もごちゃ混ぜしている感があるように感じます。)

この対策については、次項「技術の向上を目指すスイマー」でコース分けについての考察があるので後程詳述したいと考えます。

(ウ) 入れ墨、タツの注意書きの形骸化

個人的には、この規定はきっちり取り締まって頂きたいと考えます。怖い。不快感を感じるからです。これは差別ではなく、公序良俗に反した行為であり、彼ら自身の自己責任です。しかし、これらの方々の入場

は野放図にされているのが実体です。今は管理会社も民間が殆どですから、これらの措置を厳正に執行できる業者に落札すべきです。

今の実体では、注意書きなど彼らを刺激しないという意味で、書かない方がましなのではないかとすら考えます。

(エ) 水中ウォーキングの不思議

専用プール・コースがあり、しかも空いているのにそこを利用せず、堂々とフリーコースのど真ん中を・・・しかも避けようともせずに歩いている人がいます。(私などは背泳の練習中に衝突し、怒られました。何で？水上に顔が出て前が見えて前進している彼らの方に回避余裕があるのでは？)

水中ウォーキングをしたい気持ちはわかないでもないですが、あくまでも専用コースが空いているのならそこを使用するのが筋だと考えます。しかし、監視員がこれらを徹底する姿を見たことがありません？？水中ウォーキング使用規則を作成し、徹底すべきではないでしょうか？例：水中ウォーキングは、原則として水中ウォーキングコースを使用する。

やむを得ずフリー遊泳コースを利用する場合は、コースの端を利用し、泳者の邪魔にならないようにする。

歩く場合は、極力水中ウォーカー同士が縦列で歩くように心がけ、決して真ん中を歩いたり、横列で話ながら歩かないようにする。

ウォーキングの際は、泳者（特に背泳）に視界が殆どないことを理解し、積極的に衝突回避行動を取る。

・・・何だか道路交通法みたいになってきましたね。

(オ) 何でも持ち込み不可、禁止事項過多は、神経質では？

●スポ・ドリ持ち込み可のプールを見習おう。

某区民プールは、スポーツ飲料の持ち込みが可能です。(ただし、ペットボトル・水筒等のような容器に限られます。紙容器は不可です。)水泳に限らず、現代スポーツ医学においては、スポーツドリンクをいかに適時適切に摂取できるかが運動効果を左右する最早常識であり、一切持ち込み不可であるプール施設が殆どである実情の方が余程時代遅れであると感じます。スポドリに限らず、栄養サプリメント類の持ち込みも認める方向で検討してはいかがでしょうか？

●他にも持ち込みたいものとは？

更にプールには、紙が大敵なのですから、トレーニングメニュー・メモ等を記述した物が持ち込めません。これらに対応するため、パウチを

設置するとか水に溶けず、書き込めるプラスチック製のメモ板と筆記具を開発することも一考に値すると思います。

●ビート板等以外のトレーニング用器材の使用制限緩和

特に小さな足ひれ、手ひれ等については、キックや水のキャッチの感覚を身につけるのにかなり有効な教育用器材です。時間制限でのコース設定でも結構ですから使用許可をさせてあげてはいかがでしょうか。更に言えば、技量向上の効果が大きいのですからプールに常設貸し出しも検討すべきかと思量します。

イ 一般スイマーの観点

(ア)上手く泳ぎたいけど・・・誰も教えてくれない。

～プライベートレッスン指導者の常駐化～

私が経験した様々なスポーツを通じて、そして他の方々を見て常々感じることは、正しい指導を受けず、自分勝手にがむしゃらにトレーニングをして却って技量を低下させ、疲労仕切って、挙げ句の果ては故障怪我までしてしまうと言う「もったいないなあ」と言う現実です。

水泳においても、もっとレッスンを密度濃く、気軽に受ける機会を作為する工夫が求められる気がします。それが水泳人口の裾野を広める要諦ではないかとすら考えています。子供に水泳を広めるだけが眼目ではないはずです。特にメタボ対策が喫緊の課題である働き盛りの年代には集団レッスンを受ける時間的余裕を作ることは物理的に困難でありプールに行く時間を作為することで精一杯でしょう。さりとて、フィットネスクラブのプライベートレッスンを受ける金銭的余裕などある方はごく限られていますしね。…………

そこで、フィットネスクラブだけでなく、公営のプールにもプライベートレッスンが常時できるようなシステム（フリーコース活用）を導入してはいかがでしょうか？レッスン料は、フィットネスクラブよりやや安価に請求しても構わないと思います。そうでもしないと採算が合わないでしょう。

でもよく考えてみるとこれでも額の負担から利用者が限定され、逆の意味でも実現可能性から見て今一つです。これでは、アイデアが息詰まってしまいます。う～ん、更に掘り下げて考えてみましょう。

僭越な物言いですが、制度的な面を見直すという大きなメスを入れてはいかがでしょうか？基礎水泳指導員にインターン制度のような見習い期間を義務化し、彼らをプライベートレッスンの講師として活用するのです。こうすれば、指導員の指導技量も向上し価格も低廉化できるため一石二鳥です。

構想としては以下のとおりです。

●基礎水泳指導員試験合格者は、試験合格後1～2年間は研修期間と位置づけ、「指導員候補生」と命名する。研修期間中は、2月に1回を基準に無料奉仕の指導活動に従事する。この場合の対象は、自己の技量に応じた指導活動とし、集団レッスン、個人レッスン、及び補助者とする。なお、この際指導した機関等は、候補生の評価を行う。

●それから少し文章が飛びますが、冒頭記述の小学校の水泳指導員に対する対策案もここで紹介させていただきます。

基礎水泳指導員試験合格者は、試験合格後2年以内に居住地若しくは出身校等の小学校の新任教員に対し、水泳指導を行う。小学校の新任教員は、原則として小学生水泳基礎指導員（仮称）を取得する。

「平たく言えば教員の教育実習みたいなものです。」

●1～2年間の研修期間を修了した指導員候補生は、評価の結果に応じて正式に指導員として認定を受ける。

(イ) 水中ウォーキングの競技種目化

これだけ水中ウォーキングが普及しているのなら、水泳大会で種目化すべきかと思います。（私の中学校では泳げない生徒のために「水中マラソン」という名称で種目化していました。）五輪種目は無理としてもまずは自治体レベルで検討してはいかがでしょうか？結構技術面、体力面で練習する価値があつて面白いかもしれません。

(ウ) 泳法に応じたコース分け

泳いでいて一番気を遣う泳法は、背泳ぎです。特に初心者は、後が見えない不安感、衝突に対する恐怖、速度が最も遅い泳法であることにより、なかなかフリーコースから完泳コースに移ることができません。とは言えフリーコースは、いろいろな人がごちゃごちゃ無秩序に泳いでいるため、もっと気を遣います。（実は私の感想を言っているのですが（笑））

よって、特に背泳は、専用コースを造るべきです。

でもよく考えると、泳法毎に速度、幅等に相違があつてスイマー相互気を遣うものなのですよね。バタフライは、横に幅を取ったり水しぶきを上げ波を立てるので迷惑だし（バタフライ禁止なんてコースもあるらしいですね。）、平泳ぎは他に比して遅すぎるし、クロールは他の泳ぎが遅いのでもどかしく感じるし……。

視点を変えれば、速度に応じたコース分けも考えられます。何だそんなもの今でもあるじゃないか？と聞こえそうですが、現状のような自己判断ではなく実際に計測員に測定して貰い、腕等に色のついた識別証を装着して貰うのです。こうすれば、ペースが乱れることもなく渋滞も減

り、更に上のクラスの識別証取得への動機付けとなります。

何だかコースが沢山必要になってきたねえ。でも、このエッセイのテーマは「理想」でしたよね。それでは、あらためてここに提案します。

4泳法全ての専用コースを設営してください。宜しくお願い致します。
(特に背泳)

(エ)飛び込み台使用コースの設置

飛び込みによる頸椎損傷事故が問題視されてから飛び込み台使用禁止のプールが殆どで、使用できるプールはごくわずかとなっています。でも、試合や検定等は、飛び込み台使用が前提なのですから何か変ですよ。飛び込みは、スタートダッシュの極めて重要な要素であり、この良否が爾後のタイムを左右します。ですから、やはり設置と使用、そしてその教育は是非とも推進すべきではないでしょうか？(泳法を教えるより余程簡単にタイム短縮に効果的でもあります。)

頸椎損傷事故の可能性のあるのなら、練習コースだけは損傷事故の可能性がないように深さをかなり取ればよいのではないのでしょうか。そして、飛び込み要領を指導する指導員付のコースとフリーの飛び込み練習をできるコースを分ければ更に効果的練習ができるものと考えます。

ウ 技術向上を目指すスイマーのニーズへの対応

(ア) フォーム診断コースの設営

他のスポーツと異なり水泳で一番困るのが、フォームチェックです。感覚でしか感じられないため、コーチ等に見て貰うしかないのです。

そこで思いついたのがフォーム診断コースの開設です。

これは2つ思いつきました。

1つは、プールの床と側面壁に鏡面処理をし、フォームを自分で見れるようにするのです。丁度ダンススタジオと同じ感覚でしょうか？

2つめは少し大がかりです。この場合はシステムと言って良いと思います。コースの床・天井・側面・前後面に市販カメラを設置し、撮影するのです。5つのカメラの映像を合成し、フォーム解析に活用すると良いでしょう。こう聞くと何となく複雑で費用のかかるシステムと考えますが、技術的にはさほど難しくはないと思います。日産が開発したアラウンド・ザ・ビュー・モニターなどは、この技術そのものと言ってよく既に実用化しているシステムを転用・改修すれば良いのです。

この場合、撮影前にスイマーの体型をカメラ等で認識させておき、PCのプログラムで泳法毎の理想フォームと重ね合わせることで修正ポイントが明瞭になり爾後のトレーニングに反映できるのではないのでしょうか。

更に筋肉の付き方等からどのような泳法がその人に向いているかまで

診断できると練習にも張り合いができてきます。

(イ)タイム測定コースの設営

完泳コースにも時計があるため測定はできるプールが殆どですが、他の泳者が気になり、本来の測定はなかなかできないのが実体です。そこで測定専用コースを設営してはいかがでしょうか？

使用ルールとしては、平素は片道のみ完泳プールとして利用し、測定者が測定する時は、測定意志がある掲示板をスタート台に掲示することにより、次の泳者にコース利用を遠慮させるのです。測定者は、前の泳者がコース利用を終えた時以降、スタートできます。

スタート時は、スタート台のボタンを自ら押すことによりスタートの計時が始まり、ゴールは水面下の壁ボタンを押すことにより、計時が止まるとともに掲示板も下がり、計測終了の意志表示をします。

更に長距離での泳法では、距離を誤認しがちです。ですから、この場合は、スタート時にプリセットでデータをインプットし、他泳者にもその旨を意志表示しておきます。ターン毎に壁下に電光掲示で距離及びラップタイムを表示すれば余計なことを考えずに泳ぐことができると考えます。更に個人メドレーであれば、泳法の繋ぎも表示すれば便利でしょう。(特に短水路では効果的です。)

表示例 NAME TARO FUJIKI
STYLE 400m Individual Medlay
150m LAP TIME ●●Min△Sec○○
Back(背泳)→Back(背泳)
- 1 SEC(WR : 2008 M.PHELPS)

(2) 健康、医学、美容的見地からの考察・提言

ア 予防医学的見地から

(ア) メタボ対策と水泳

～正しい運動整理学の徹底、無闇やたらは駄目～

「果たして水泳の現状は、有効なメタボ対策となっているのでしょうか？」

ここでは疫学的データ、エビデンスのない私の感覚で述べさせて頂くことをご容赦下さい。(調査する時間もお金もありませんので・・・)

メタボ対策として取り上げられる有酸素運動には、水泳・ラン(ジョギング・ウォーキング)・自転車・エアロビクスが列挙されますが、特に水泳は重力から解放されるため故障がしにくく老齢になっても推奨される優れた有酸素運動として取り上げられています。しかし、それは正しいフォー

ムで長時間のLSDトレーニングをしてという大前提があつてのことであり、そうでなければあまり意味がないのです。

この観点で言えば、心配な方々とは、技量が両極端の方々だと思います。まず第1に泳ぎの基本ができていないため、無酸素運動気味となっている方です。これでは、痩身運動の原則である長時間運動ができませんし、負荷がかかりすぎて脂肪が燃焼してくれません。そして、やがては疲労が蓄積する割には痩身してくれないのでプールに来なくなってしまう。次のタイプの方ですが、若い頃、泳ぎのスペシャリストとして活躍していた方が、LSDによる痩身理論を理解していないため、あまりに負荷をかけず楽をし過ぎた泳ぎをしたり、長時間泳ごうとしない方です。

2つのタイプの方々に共通してすべき処方箋は、痩身のための運動理論や栄養学を正しく理解させることであると考えます。

前者の泳力未熟者に対しての泳力向上施策については、本稿で随所に渡って述べておきますのでここでは省略させていただきます。

- (イ) 健康余命長寿国としての施策、生涯スポーツとして義務教育に必修化
～クロールで1km遠泳を必修化し、LSDの技術を習得～

●技量修得に壁

繰り返しますが、成人病予防には有酸素運動には、ジョギング等いくつかの種類があります。しかし、他の有酸素運動に比して有酸素運動と言えるレベルまでの技量を向上させる必要がある、若しくは技量修得まで多少なりとも時間と努力を要するのは水泳しかありません。他方、水泳以外の有酸素運動は気軽に取り組むことができます。だから、水泳教室のように特別にレッスンなど組む必要など特別な場合以外はないのです。

●壁を乗り越えさえすれば、メリットと呼ぶに余りあるほど収穫の多い水泳の多くの利点

しかし、水泳には技量を修得する努力をすれば、それ以上のメリットが多く得られるのです。

まず第1に無重力状態であるため他の有酸素運動が最も痛みやすい関節、膝、腰等を故障しにくい最大の長所があります。全身運動と言われる所以でしょう。

次に天候、季節に左右されず何時でもできるため、計画的にトレーニングができます。

第3に心拍数等を適切に把握すればもつとも効果的、効率的なトレーニ

ングができます。

第4にマテリアル、利用料等あらゆる経費を含めても安価に楽しめるスポーツであるということです。(LZRを除く。)

そして、逆に他の運動に比して、技量修得への努力と達成感こそこのスポーツの最大の醍醐味と言えるのではないのでしょうか。

●高齢になった自分を想像してみましょう。

多くの方が膝、腰、関節等に問題を抱えておられるでしょう。また、付き添いもなく、自分一人で運動できるか否かも疑問です。こういった状態の有酸素運動で長く続けられる種目って何でしょうか？そう、・・・恐らく水泳が最後まで残るのでしょうか。上記メリットに加えて、プールには監視員もいるから安心して泳ぐことが出来ます。また、プールに通い続ける内に自然に友達の輪も広がっていくのではないのでしょうか？(私などは1年足らずで既に大きく広がっています。)

しかし、LSDの長距離泳法が習得できていなかったらどうでしょうか？プールからは遠ざかり、さりとてあちこち痛いからジョギング、ウォーキング、自転車、エアロビクス(とんでもない！)も無理です。結果家に閉じこもり今度は心(精神)まで病に伏してしまいがちとなります。正に「水の無いプール(1982年/日本映画)」の主人公のような猟奇的人物になりかねません。これではいけませんよね。

言いたいことは、人間技量さえ身につければ最後まで続けることができる**痩身、有酸素運動は“水泳”なのだということなのです。**

ところが、実情は、長く楽に有酸素遊泳ができる人がどれほどいるのでしょうか？

●(さて、前置きが長引きました。やっとな？)提案です。

高齢になってから水泳のLSD泳法を身につけるのは困難でしょう。ですから、比較的若い時代から教育する・そのような枠組み(スキーム)が必要ではないかと思量します。そして、将来的には国民全員にそのような技量を身につけさせるのです。これらを達成するには、健康立国を目指す国家的ビジョンの一環として長期的計画で臨み、養成していく必要があると考えます。

「小学校、若しくは義務教育年限以内に1kmクロール遠泳を必修化」する・・・・そのような法制化、制度化、教育システムを考えていこうではないですか？(私も指導員を取得したら勿論尽力させていただきます。)

(ウ)水泳と免疫機能(風邪をひかない)の相関関係の研究

前項においては、痩身にスポットを当てて考えてきましたが、今度は体内の免疫機構との関係に着目していきたいと思えます。

意外なようですが、「水」とは地球上で最も多く存在する物質（海等）でありながら、地球上（否宇宙においてさえも）に存在する物質の中でも極めて特殊な性質を持つ物質なのです。そしてそのような物質「水」が、人体の60%を占めています。その特異な物質組成で構成される人間が陸における運動ではなくて・・・自らと同じ特異な物質組成である「水中」において運動（水泳）をするに際して、陸上とはかなり異なった免疫機構の働きかけがなされているのではないのか、そのような素朴な疑問が自然と湧いてきます。

更に別の観点から、生命の起源は海中で発生し進化したこと、この世に生を受けた赤ん坊は羊水が免疫機能を果たしていたこと等のことを考慮すれば、理屈抜きにごく自然に感覚的にも「水泳と免疫機能には何らかの相関関係があるのではないか」と推定されます。

参 考

上記の説明に関しては、詳しく述べると誌面がとても足りませんのでかなり省略して次の文節に繋げた表現をしています。もし、興味のある方は、次の参考文献（月刊誌「Newton」2005年10月号）を参照して下さい。

タイトルの一部を紹介しますと

- 水は、何故生命を育むのか？
- 生命は、水の“特殊な性質”を利用した。
- 水からひもとく、生命の歴史としくみ
- 水のような異常な物質が、なぜ海とヒトに共通して存在し、成分まで似ているのか
- ヒトもまた水をめぐらせている。血液中の物質は、どのようなしくみで溶けているのだろうか

確かに水泳は、「全身運動だから良い。痩身にいい・・・」とはよく言われることです。しかしながら、疫学的に病気にならないと言う医学的エビデンスを見たことは（少なくとも門外漢の私には）ありません。

これだけ水と関わりの深い人間なのですから、水泳という運動行為と免疫について医学的見地でじっくり腰を据えて研究してはいかがでしょうか？
研究テーマとしては、「免疫力向上に適する泳法、若しくは新泳法の開発」
「免疫力向上のためのトレーニング方法」「適正水温、適正室内温（夏・冬）」
「免疫力向上に資する水着」・・・等を提案致します。

(エ)精神疾患（メンタルヘルス）と水泳

昨今話題となっているうつ病、統合失調症は、昔に比べると治療実績が改善されていますが、ここ数年は頭打ちではないかと言われていています。社会環境（仕事）・家庭・薬剤・カウンセリングによる治療法に限界が来ている感があるからでしょう。

精神疾患の原因で最も多いものの一つが過度のストレスだと言われていています。では、水泳によってこのストレスを取り除く役割を一つ買って出ようではありませんか。泳ぐことによる精神疾患治療法を研究し、その成果を提唱し、実施させるのです。私に言わせれば人間の精神も物質に過ぎないとすら考えています。ですから精神に関わる脳内伝達物質を上手く制御できるシステムを水泳によって回復できるのではないかとすら考えているのです。これは、別に精神疾患患者だけではなく、健常者でもうつ病等の予防に適用できるので極めて有用です。この研究も上記(ウ)と概ね同じ切り口です。「泳法、トレーニング方法等」様々な成果が期待できるでしょう。

(オ)ヨガ、ピラティス、気功、太極拳・・・それらの概念・理念を水泳に適用

女性に最近話題のヨガとピラティス。私が今まで経験してきたスポーツや健康法とは少々毛色が違うようです。

私の水泳のコーチ（女性）からヨガを次の理由により勧められました。

「●●さんは、何をやるにも一生懸命なの。それはそれでいいことなんだけれど、逆にそれが不利になる場合もあるの。貴方が一生懸命になればなるほど力んで沈み、呼吸は乱れ、タイムは伸び悩むのよ。だから、一度ヨガを体験でもいいから行ってきなさい。」

そう言われ、根が素直な私は「ピラティス」（どこが素直？ヨガじゃないではないか??）に体験で行ってきました。

ここで感じたことは、今まで私が鍛えてきた経験や概念を根底から覆すようなものでした。

有酸素運動のように激しく体を動かすのではなく、ゆったりとした動きをしつつ、・・・

呼吸を整える。力を入れず、音楽を聞きながらリラックスする。筋肉は縮めたり、ストレッチングを大きくする。体の姿勢を整える。そして最も重要なことは、心を落ち着かせ自律神経を制御し鎮静化する。

こうすることによって、生体のバランスが保たれ、規則正しく日常生活のリズムを維持し、心身共に充実することができるそうなのです。

体験後、私はこう思いました。ヨガやピラティスは、重力のある空間で

これらをなし得ている訳ですから、常に負荷がかかり、水上よりもリラックスしにくいのではないのか？であれば、水面でプカプカ浮かびながらこのような瞑想法？を作る方が効果的ではないか？・・・と

海水浴等で浮き輪やエアマットに乗ってプカプカ揺られると気持ちが良いのは、子供の頃のみならず大人になった今でも変わりません。また、水中においても温泉や半身浴によるリラックス効果は既に証明済みでもあります。

ヨガに勝るとも劣らない「アクア・ヨガ、アクア・ピラティス」、若しくは新たなメソッド「コバティス（将来私が水中ピラティスのようなリラクゼーション法を開発した場合の仮称）」をいつか考案、普及してみたいとなあと寝物語で考えています。

だって、エアロビクスの応用でアクアビクスが実際流行っているのならできない筈がありませんものね。

イ 機能回復（リハビリ）、身体障害者等の患者（クランケ）の観点から

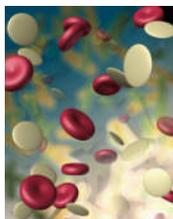
(ア) 人肌にやさしい水質の開発：アトピーでも泳ぎたい。

衛生状態を良くするため塩素等の薬剤を使用することはやむを得ません。健全な人なら良いのですが、しかし、そのことによりアトピー性皮膚炎等の疾患がある人は泳げない場合もあるでしょう。

一般論としては、まずは疾患を治してプールを利用するというアプローチが考えられ、現実に今そうなされていますが、このアプローチでは難治性の方々は一生プール利用ができなくなってしまうと思うのです。

もう一方のアプローチ・・・即ち、プールの水質改善・改良を研究開発し、疾患があっても利用できるプールを提供できるようにして頂きたいものです。

Episode (挿話)



白血病からの生還、でも泳がせてあげたい。

私事ですが、私には姉がいます。彼女は昔から運動音痴なのですが、
どういう訳か水泳だけは得意な人でした。当時はプールなどあまり整備
されていなかった時代でしたが、それでも彼女は夏休み中ずっと小
学校に水泳を習いに通い続け、クロールで1 kmの遠泳を達成しまし
た。当時としては近所ではかなりの偉業であったと記憶しております。
彼女にとって運動に関しての自慢話は、それだけだったのですが、そ
れでも彼女にとって水泳こそ“スポーツ”の代名詞だったのです。

それから彼女は、成人し、結婚し、子を持ち幸せな家庭生活を過ご
していました。しかし、ある日突然彼女の体に悪夢が襲いかかります。
白血病の発病です。難治性の白血病なので生存率10%と宣告されま
したが、運良く私が提供した骨髄との相性がよく、また上手く着床し
移植して5年以上経過した今でも再発しておらず、元気に暮らしてい
ます。ところが、今は成人病のリスクが高まって困っています。既述
のとおり彼女にとって運動とは水泳しかイメージがないのですが、白
血病を罹患したクランケは免疫不全の傾向があるため、水泳はできれ
ば避けて欲しいと言われているのです。彼女にとって数少ない否たっ
た一つの有酸素運動とも言える「水泳」・・・何とか泳がせることが
できる環境を提供してあげたいものです。

(イ) あらゆる機能回復トレーニングを可能とするプール

スポーツリハビリ、下半身不随、各部位機能不全等の回復トレーニング
を可能とする専門のプールを地域毎に開設すべきです。これは、1つの施
設専門で作るべきかと考えます。健常者との衝突でトラブルがあってはな
らないからです。これにより、障害者にまた人生に対する夢を与える、人
生の選択肢を増やすことになると思うのです。

- 例 1 コース：健常者だが、スポーツで痛めた部位のリハビリ
- 2 コース：下半身不随（補助者付）
- 3 コース：腕の部位、上半身部位
- 4 コース：全盲者だが泳げる者
- 5 コース：同上だが泳げない者
- 6 コース：80歳以上のスイマー

(ウ)身体障害者でも単独で泳げる方策

ひとつは、泳法の開発です。障害の程度、種類に応じて今一步突き詰めて考案してはどうでしょうか？何しろ他のスポーツよりも大きなメリットと言えるのが無重力状態であるということです。問題は息継ぎなのでから思い切って小さな酸素ボンベの使用をすればかなり幅が広がるのではないのでしょうか？

もう一つの観点は、器材の開発です。車いすサッカー・バスケット、アルペン競技、義足によるスプリンターまでいるほどです。（健常人より余程速いのですから人間の潜在能力には改めて感嘆させられます。）

泳法と器材の創意工夫を組み合わせればかなりの記録が出せたり、LSDトレーニングも十分可能なのではないかと期待されます。

(エ)身体障害者の記録への期待

先の北京オリンピックでは、OPWにおいて片足のないスイマーの豪州女性が出場し、見事完泳しました。健常者よりも速く泳げるのですから驚きです。水泳の世界では、パラリンピックだけでなく正式なオリンピックでも活躍できる機会があるのではないかと思ひ感動するとともに将来はメダル獲得もあり得るのではないかと期待感を持ちました。

ウ 美容と水泳

(ア)4泳法修得による美しい体型の形成、維持

どうせ泳ぐのなら4泳法をマスターし、それを交互に泳ぎ替えながら長距離泳をすれば良いと思います。と言いますのも違う筋肉、関節等を使うので同じ泳法を続けるよりも疲れにくいからです。更にそれぞれの泳法に応じた筋肉が鍛えられるため、バランスのとれた美しい体型、肉体美が形成・維持されるものと思います。メドレーの選手って綺麗な体をしていると思いませんか？

(イ)美容的観点での水中ウォーキング方法の研究

ただ痩せるだけでなく、美しい体型の形成・維持、美肌効果等々に関するウォーキング方法を研究し実践してはいかがでしょうか？この分野の研

究の余地はまだまだあると考えます。

(3) 屋内プール閉鎖をくい止める各種経営施策：水夢王国メインテーマ

ア 死節期間の有効活用

施設点検等の休業期間中に工事をしない夜間だけでも「結婚式二次会や各種パーティ」として屋内プール施設を活用してはどうでしょうか？

また、屋外プールなどでは芝公園プールのように冬期間限定でフットサル場として活用するなどの工夫が求められると思います。

イ 地域ゾーン毎に施設の棲み分け（プール毎に特性発揮させる）をする。

上記、既述の理想のプールを1つの施設で実現するなどとても無理でしょう。しかし、既述の目的別プールの棲み分けをしっかりとし、利用者層の分散化・整理・ニーズの特化を図ればどうでしょうか。これにより利用者の満足度も向上し、利用頻度も増え経常利益も好転するものと期待されます。更に、ゾーン内の会計については合算経常とし収支を相償わせれば閉鎖リスクは局限されるのではないのでしょうか？

例 埼玉県 A 市の現状

公営 A～E プールがあるがどれも似たような屋内プールである。

また、各プールはそれぞれ独立採算制を取っており、リスクの高い施設の設置及び運営ができにくい現状にある。

(提案施策)

●A～E プールを一括して一つの独立行政法人が保有し、それぞれのプールの管理・運営は落札した民間法人に委託する。査定は、独立行政法人が行い、経営の健全化を図る。

プール A：水中ウォーキング、高齢者対象

プール B：子供と保護者のみ入場可

子供フリー遊泳、遊技・娯楽的プール

プール C：初心者・初級者対象

プール D：競技水泳、トレーニング対象

プール E：リハビリテーション、高齢者対象

※プール B は、冬期間床面を外して深くしシンクロ練習場として使用

ウ 有料コースを設営

既述の「フォーム診断コース」「タイム測定コース」「飛び込み台使用コ

ース」等を使用する場合は、料金を付加しても良いかもしれませんね。

エ シンクロチームのゾーン毎に結成

シンクロ・チームをゾーン毎に結成します。特に閑散期である冬場にトレーニングを集中させると経営的にも有利です。冬場は月に1回ゾーン対抗試合を公開ではいかがでしょうか？

12月：ソロ、1月：ジュエット、2月：チーム、3月：エキシビジョン

また、JAPAN チームも全国ツアーで公開演技して貰い、シンクロの裾野を広げるのに一役買って貰うのです。ミュージシャンやブルーインパルスの巡業全国ツアーのようなものをイメージしています。

オ 水着販売と試着がセットとなったプール

水着販売コーナーを施設内に設営し、気に入った水着があれば同タイプの水着（試着用）を試着してそのままプールで泳いで頂きます。その上で気に入ったのであれば購入して頂くというシステムです。

やはり、水着はデザインもさりながら機能性が重要です。泳いでみてからでないと価値判断ができません。販売コーナーでは、各トップメーカーが豊富な品揃えをしてしのぎを削って欲しいものです。（丁度幕張メッセ等でテナント同士が競り合っているように）

カ 各種イベントを催行しましょう。

(ア) 新泳法の開発コンテスト（自由型＝クロール？、考え直しては？）

～鳥人間があるなら、魚人間コンテストがあってもいいじゃないか～

先日の北京オリンピックを見てつくづく感じました。クロールの強化が日本競泳界の将来を左右するであろう・・・と。しかし、これは従来から言われた課題であり、未だにこの難題を解決できていませんし、将来においても体格に劣る日本人にとってつきまとう宿命的ハンディの泳法でしょう。

昔から日本人は、発明考案が得意でした。スポーツの世界では特に、バレーボールのサインプレー（クイック、時間差攻撃等）が著名です。水泳においても長沢二郎氏がドルフィンキックとバタフライを考案しています。長沢先輩ができたのなら同じDNAが流れている我々にできない筈がありません。また、日本泳法（横泳ぎ）の例もあります。TVなどでは、背泳ぎでバタフライ・クロールどをこなす選手が現われているそうです。（Wikipediaより）こうした例を見ても泳法にはまだまだ開発・改善の可能性があるのではないかと考えています。

(イ) トップスイマーを月に1回は呼びましょう。

トップスイマーを招聘することによる各種イベントを組みましょう。

子供水泳教室、デモ、パネルディスカッション（TV放映、FM放送等）、

各トップメーカー水着試着によるアンケート聴取等のイベントが想起されま
す。マスコミへの呼びかけ、広告宣伝、入場料の検討、スポンサー募集等
により、地域水泳の活性化のみならず、経常収益の改善に大きく寄与するもの
と思量します。

また、毎月トップスイマーに水着の批評を聞くことでメーカー側の製品
改修のための大きな基礎資料となり得、相互に有益と考えます。



Coffee Break

レーザー・レーサー問題に思う。

今回の五輪で殆どのトップスイマーは、スピード社の水着を着用してい
ましたが、中には律儀にも契約しているメーカーの水着を着用している選
手もいました。マテリアルが勝負のスポーツ（ゴルフ、スキー、F1等）を
見ていると常々感じるのですが、できれば選手個人の能力で勝負させてあげ
ることができないものか？それがスポーツ本来のフェアプレイの精神なの
にどんどん逸脱している傾向にあると感じるのです。

マテリアルの技術向上は大いに結構です。しかし、勝負だけは公平にさ
せてあげるルール作りが今最も求められるのではないのでしょうか？そのた
めの私案として提言したいのが大会毎・泳法毎に認定する方式です。

- 認定大会としては、五輪と世界水泳
- 認定時期は、大会6ヶ月前
- 認定方法は、国際水泳連盟が泳法毎にメーカーと型番を制定し、それ
を着用することを義務づけ

こうすることで北島選手のようにスポンサーの「MIZUNO」を断腸の思
いで裏切らざるを得ない事態、換言すれば選手個人に余計な心理的負担を
かけさせないことが重要かと考えるのです。また、メーカー側も認定受け
のため今以上の努力をし、技術向上が図られるでしょう。

・・・しかし、やはり変ですよ？人間は、裸で生まれ、突き詰めれば
裸で母なる地球「海」に帰るのです。ですから、どうせなら裸で泳いで競
うのが自然な姿だと思うのです。その場合、男性は下半身に邪魔な一物が

あるため抵抗となり、案外女性の方が速いかもかもしれませんよね。(データがないので測定したいものですが。)

あ、少し脱線してしまいましたね？(笑)話を戻しましょう。私が本当にここで言いたいのは人間本来の皮膚に近い素材で泳いでもらおうと提言しているのです。例え、それが **LZR** より遅くても良いではないですか、それが人類が残した記録であれば、最も尊厳すべき記録であると考えます。(素っ裸の次にですが。こらこら、しつこいってえの！)

(ウ) プール清掃イベントを企画し、小・中学生に体験させましょう。

自分が使用しているプールなので、自ら清掃させる躰となります。

また、結構楽しんで、喜んでやってくれると思いますよ。それに経費も浮きますしね(笑)

(エ) 水難救助の展示

施設点検前で水を抜く前のタイミングにやりましょう。

まずは、資格者による溺者救助のデモ

- ・ 道具使用、通報、入水による救助
- ・ AED 説明
- ・ 服、靴を着用しての 25m 泳体験 (いかに泳ぎにくいかの体験)

(4) その他

ア ヤマハさんに提言したきこと。

(ア) 長方形でないトレーニング用プールがあってもいいじゃないですか？

一流の長距離スイマーや **OPW** スイマーにとって、ターンは、やはりリズムが狂いできればやりたくないものです。

そこで、子供用の遊技プールにだけでなく、陸上競技場タイプの競泳場の設置なんていかがでしょうか？リレーなら水中でタッチ(??)

(イ) 最も速く泳げる水質の研究・開発

北京オリンピックのプールは高速コースと言われていますが、あのように波が立たないだけでなく、水分組成等にまで研究を加えて高速プールを設営してみてもどうでしょうか？水着を追求できるのなら水も追求すべきです。ひょっとしたら羊水の成分組成が一番速いのかもかもしれません。母なる海へと帰れと……。

(ウ) 陸トレ用水泳イメージ装置の開発

水が怖い人に泳ぎを教えるのにいきなり入水は酷です。そこで泳法別、段階別陸トレ装置を開発してみましよう。

例えば・・・

クロールの導入であるバタ足です。これ一つのマスターをするだけの専用の装置を作るのです。

- イントラによる坐学等を終えたら、装置に俯せに乗ります。
- 上半身は、地面に楽にさせたままにします。
- 下半身は、スポンジのような柔らかい素材を使用してバタ足をさせます。
- 先ず、泳者は全く力を入れず、機械が赴くままにします。
- 機械は、適正なバタ足をするよう足を動かします。
速度調節は、イントラ（慣れてきたら自分でも可能）
- 概ね感覚が理解できたら、今度は自分でバタ足を打ちます。
終わったら、スポンジにかかった圧力データから解析し、問題点を把握します。
- 何回か繰り返し、機械判定で水中トレーニングへの移行許可が出たら、水中でのバタ足のトレーニングを開始します。

(エ) トライアスロン・パラダイス構想：作って下さい。

超長水路、サイクリング専用の周回コース、同左コースを利用したランニング、各種トランジット施設の設営、更衣室・浴場等を完備した「トライアスロン・パラダイス」の設営を提言します。

トライアスロンの総合トレーニングセンターは、(私の知る限りでは)ないというのが実体です。と言うのも OPW でのトレーニングは常に監視や他の船舶との関連があり常時トレーニングできる訳ではなく、平素泳ぐのはプールが日常です。また、自転車の長距離専用コースもごく限られており、3種目を別個にトレーニングしているのが実体です。

プールと自転車、ランを総合的に上手く組み合わせてトレーニングできる施設を考えれば良いではないですか！と言うのが今回のこの発想です。

候補地としては、埼玉県にある彩湖公園がお奨めです。ここには、5 kmの周回サイクリングコースがあり、ランニングもできます。河川敷ですから敷地も十分あります。ここにどでかいプール、トランジットエリア等を建設しようではないですか。プールは OPW を意識した超長水路を建造しましょう。既存施設の活用と言う意味で人工湖をそのまま浄水化し、周回コースを作ってしまうのです。海を想定して、うねり、潮や波も人工的に操作してみるのも良い訓練になると思います。

トライアスロン・パラダイスの開園。こんなしんどい種目なのに何がパラダイスだと思われるかもしれませんが、やってみると（苦）楽しいものです。

イ 環境保護の観点から提言

環境保護の時代ですから、これはお約束の位置づけとして（笑）提案させて頂こうと思います。既に廃棄物処理施設の焼却炉の熱を利用した温水プールなどが多く建設されていますが、あのような発想が別にないものかと頭をちょっと捻ってみました。

(ア)水資源有効活用システムの研究・開発

この発想は、兎に角「使える水は、最後まで徹底的に使い尽くそう。」と言うことです。以下思い浮かぶままに列挙してみました。

- 先ずは、インプット。どこから水を引いてくるのか？
 - ・ シーズンオフの最近傍の屋外プールの水を活用
 - ・ 雨水貯水システムの構築
- 次は、優れた循環システムの開発により（今より）可能な限り水を再使用します。
- 最後にアウトプット
ただ、廃棄するのではなく、他で利活用を図ります。
 - ・ 下水用水として公共施設等に送水します。
 - ・ 消防車の注水用水として活用します。（火事の時だけでなく、平素の待機時に補給しに来てもらいます。）
 - ・ OPW スイム用トレーニング用の水として活用します。

(イ)温水プールの熱源・電源

バイオマス燃料を活用した発熱・発電、地方で強風地域であれば大型風車による風力発電、太陽光パネルを屋根に張り巡らせた太陽光発電等、例を挙げれば枚挙に暇がありません。これら試行的に運用されているシステムの中で費用対効果、地域特性、補助金の有無等を加味してどのシステムを導入すべきかを真面目に検討して頂きたいと思います。京都議定書の目標達成は、温水プールとて無関係ではないのですから

ただ、小さな原子力発電施設による自己発電は、省エネ、温暖化防止の切り札とは言えますが、問題は近隣住民が納得してくれるかが鍵です。実現への壁は厚いでしょう。

他には力技も考えられます。プールに入る前に皆さんにウォーミングアップとして自転車を漕いでもらうのです。また、屋内プールにはトレーニングルームが併設されている場合が多いので、バイクは勿論のこと、バーベルの上下（位置エネルギーを電気エネルギーに変換）等あらゆるアイデ

アを駆使して、人間の筋肉による力をエネルギーに変換し、それを活用するのです。

(ウ) 駐車場利用者への特別チャージ

車での来訪者にはチャージ、徒歩・自転車の来訪者にはディスカウント
これにより二酸化炭素削減効果があるばかりでなく、徒歩・自転車利用
による有酸素運動も誘発できるメリットが期待できます。

(ウ) 睡眠時の冷房停止 (省エネ熟眠)

水泳は全身運動であり、技量・経験の差異によらず、他のスポーツでは
得られないその心地良い疲労感は誰しも経験したことがある筈です。こう
なると熱帯夜でもクーラーいらすね。(冒頭既述の子供の頃を思い出しま
した。)

4 エピローグ ～ あらたなる理想へ ～

Our Dream Come True and New Dream Was Born In .Amniotic Fluid

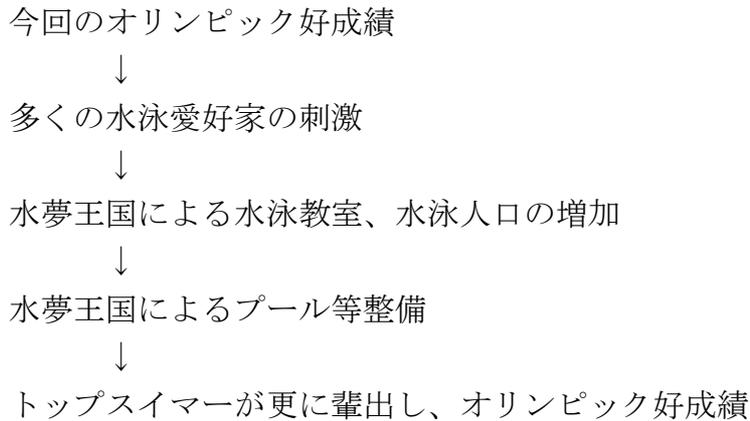
理想・・・いくらブレーストミングと前置きをしたとは言えど、あまり
に荒唐無稽な妙案の数々・・・お許し下さい。

他方、理想と言いながら・・・結局一部予算等も加味した現実的提言に収斂
(Shrink) してしまったものもありました。(笑)

総括すれば、私の発想などこの程度の支離滅裂、平々凡々なものであると
ご理解、ご容赦頂ければ幸いです。

ただ、凡人たる市井の私人として僭越ながら敢えて述べさせて頂きたいこ
とは、理想とは追い求めなければ永遠に理想のままですが、「追い続ければ、
いつか必ず“理想が現実に (少なくとも一部は)” “夢はかなう”」ものだと思
っています。

冒頭の記述にもありましたが、当時のプール環境から今のプール環境が誰
が想像できたでしょうか？ 体格に劣る日本人が先の北京オリンピックの好成
績を残せたのも適切な環境整備を不断的努力によって英々と築き上げて来た
らこそなし得たものであり、選手のみ努力とは決して言い切れないと思う
のです。即ち、今後ともトップスイマーの彼らがなし得た偉業が、子供、大
人、健康維持、美容、機能回復、高齢者等々のさまざまな水泳愛好家への刺
激となり、そしてそれが、プール施設等の改善等への波及効果、好循環ルー
プに繋がってこそ今の水泳立国、水夢王国へと繋がることを切望してやみま
せん。そして水夢王国は、このループの一際大きな機軸的存在であり続ける
ことは疑いの余地がないでしょう。



しかし、当時の理想がかなり現実化されたからと言って、現状に甘んじてはなりません。そう言った整備された現体制を往々にして空気のように当然の如く感じ、ぬるま湯に浸るのが常なのですが、うかうかしてなどはいられないのです。

現状肯定、即ち今整備できているからと油断は禁物です。「泳法が刻々と進化する。」ように“理想のプール”も変化し続けるべきでしょう。

修辭的（レトリック）に表現することを許して頂けるのならば・・・

「ゆく河の流れは絶えずして、しかも、**もとの水にあらず**。淀みに浮かぶうたかたは、かつ消え、かつ結びて、久しくとどまりたる例なし。」

（鴨長明 方丈記）

昔の歌人も上手く言い表しているものだと思います。

手を抜けば、水泳王国日本の地位は一瞬にして瓦解に貧します。藤木国王もお嘆きになられることでしょう。（涙）理想とは追い求めること自体に意義があるのです。このエッセイを書くうちに藤木国王が何故このテーマを選ばれたのか何となくその一端を垣間見ることができたような気がしてきました。（??）

さて、私です。私はどうすべきでしょうか？今更この年でオリンピックで8冠は無理です。（いくら理想と言えども（笑））その夢は娘と息子に委ねるとして、私は私なり私にしかできないことを見つけて理想のプール実現に微力ながら尽力させて頂きたいと考えています。このエッセイの提出もその一環ですが、更に次の第一歩が今年12月予定の基礎水泳指導員の受験です。「一隅を照らすは国の宝なり」の心境で無心で9月からの講習会に臨みたいと考

えています。

最後に、自分の技量、立場もわきまえず、ここまで不肖私の拙文を通読して頂いたトップスイマーを初めとする関係者の方々にお礼を述べますとともに不当とも言えるプールの要求性能仕様？に耳を傾けてくれたスポンサーである寛大なヤマハ様に対し、深く感謝の意を表すものであります。

結言として・・・私なりに、私らしく詩的な言葉をこの建国十周年への祝辞として紹介させて頂き、本稿を締めくくらせて頂きます。

「遠い将来、100歳になっても長距離泳を楽しみ、やがて骨となっても母なる大海に身を委ね、そして転生するとしたら愛する娘の孫の羊水で漂い、再びこの世に生を受けたのなら理想のプールで愛する人達と泳いでみたいと思う。果てなき夢・・・楽しきかな。」

楽しき理由は何かって？訳なんてないよ。

～ 水の惑星「地球」に生まれた生命だからさ ～

2008年 夏

●参考文献等

水夢王国Home Page

Wikipedia

月刊誌「Newton」 2005年10月号

『Tarzan』誌

クロールが速くきれいに泳げるようになる（高橋雄介 著）

4泳法がきれいに泳げるようになる！（同上著）

メディカル・ジャーナル

臨床精神医学

ロハスメディカル

ヨーガ（ジョニー・ビルストン著／産調出版）

ピラティスはじめてレッスン（酒井里枝著／主婦の友社）

月刊誌「トライアスロン JAPAN」