

## 健康法としての水泳

村上浩一

黒田如水（官兵衛）作と云われている「水五則」が好きだ。あるとき、産総研の T さ  
んを訪問したとき、部屋に貼っていた水五則を見て、初めてその言葉を知った。

- 一．自ら活動して他を動かしむるは水なり。
- 二．常に己の進路を求めて止まざるは水なり。
- 三．障害にあい激しくその勢力を百倍し得るは水なり。
- 四．自ら潔うして他の汚れを洗い、清濁併せ要るる量あるは水なり。
- 五．洋々として大海を充し、発しては蒸気となり雲となり雨となり雪と変じ霰と化し、凍  
っては玲瓏たる鏡となり、しかもその性を失わざるは水なり。

元来、水に興味を持っていたので、その内容に瞬間的に強い感銘を覚えた。

“H<sub>2</sub>O” 分子から成る液体の水とは？ ヒトにとって如何なるものか？ 自由に形を  
変え、変化すること自在。この壮大な宇宙の中のほんの一部である銀河、その辺境にある  
太陽系の青い惑星地球の貴重な物質。その“宇宙船地球号”では、あらゆる生命が水の中  
で誕生した。われわれの体の70%強を占める成分でもある。その中で自由に遊ぶことの  
できる水。これまでの人生で、広々した青い大海原で自由奔放に泳ぎ、流れのある透き通  
った川の中で遊び、かすかな風の音と木の葉のそよぎが聞こえてくるような静かな湖で何  
もかも忘れてゆっくり泳いだ。それは大きな喜び、至福の時である。

たとえ小さなプールでも、頭まで水の中に沈めると、気持ちの良い水が全身に感じら  
れ、幸せな気分になる。健康法として週に一度、千五百メートル（1500m）をゆっくり、  
休まずにクロールで泳ぐようになった。このマイペースの緩やかさが好きだ。慣れないう  
ち、初めの数百mは苦しかったが、我慢して泳ぐと中盤から後半になるほど楽になった。  
人生に於ても、若い頃はできるだけ苦勞をし、年とともに楽になるのが理想かも知れず、  
それに似ている。水は、本質不変であるが、流動的で変幻自在に変化するのがいい。クロ  
ールでは、水面上に上げた片腕を前方に手から入水させ、その腕で水の固まりを掴まえ、  
引き寄せて動かし、さらに後方に押して、体を前進させるイメージとなる。ゆっくりとし  
た水泳は、周囲の水を抱いてダンスをしているようなもので、これと悠々と遊ぶ、と言え  
るかも知れない。

そもそも、自分はどのようにして自然に泳ぎを覚えたのだろうか。久し振りに、昔を思  
い出してみた。それは小学校低学年の夏休みのこと。親類や知り合いの人たちに小舟に乗

せてもらい沖に出た。そのとき、怖がって海に入らない私を、大人の誰かが海に放り込んだのだ。海中での気持ちは今でも思い出せる。私は、びっくりし、頭が海面に浮き上がってからは子供ながらに命がけ、咄嗟に犬掻きをして辛うじて浮いていた。すぐにみんなの笑い声が聞こえてきて、舟に引き上げられたのを覚えている。『これで泳げるようになった。』という大人の言葉を聞いて、ほっとしながら嬉しかった。

その後、小学3、4年生にもなると、夏休みの午後には近所の子供達だけで浜辺の海水浴によく出掛けた。波打ち際近くの背の立つところだけでの遊びだったが、ある日、急に沖合いの深みに足がとられ、背が立たなくなった。一瞬焦ったが、これも犬掻きで背の立つところまですぐに戻ることができたのだ。その日以来、少しずつ沖に出ては引き返すといった訓練をほかの子供達との遊びの合間に密に行った。そして、犬掻きから自然に発展した立ち泳ぎと平泳ぎができるようになった。台風銀座と呼ばれる田舎では、台風がやって来る前後の波の荒い海での泳ぎもスリルがあって面白かった。そのときは大波に巻き込まれて波打ち際に幾度となく叩きつけられて鍛えられたものだった。海の恐さを知り、付き合い方を覚えた。さらに年齢と共にクロールや背泳ぎもできるようになった。

中学生になると、すぐに水泳クラブに入って、その頃の田舎町には高校にしかなかった唯一のプールで初めて泳いだ。しかし、厳しい訓練のため2、3ヶ月で止めて、すぐにバレーボール部に移り、別の鍛えられ方をした。これは水泳クラブの練習と違って変な孤独感はなく、楽しかった。この変遷のお蔭で、挫折した水泳とその後も気楽に付き合えるようになったと思う。10代後半には、海で沖合に出ても、疲れれば仰向けになってただ浮いているだけの技術を知らぬ間に習得し、海では何時間でも泳げるという大きな自信となった。そのような経緯で海での水泳に対する恐怖心は完全に消えていた。

他方、真水のプールでの水泳は、海に比べ体が浮きにくく長いこと苦手であった。しかし、20歳代の後半になって、理研のプールで初めて1500mを泳いだころからプールもいと思うようになった。しかもそのタイムが30分30秒という、その頃のオリンピック記録の丁度2倍という満足できるものであった。それから20年間、1500mというような距離はもう泳ぐことはなく、30分30秒は若かりし頃の自己最高記録と思っていたのだ。

40歳代半ばに、実験中に強いパルスのレーザー光が目に入り、さらにその頃の精神的ストレスが重なって目の病気になり、手術をした。その後も体調は余りおもしろくなく、いろいろと反省の上、50歳の少し前から、健康のために水泳を始めることにした。大学の教育と研究という仕事を続けるためには、文武両道が必須であることを認識したのだ。健康法には、筋肉を鍛える短距離の運動ではなく、エアロビクス、つまり有酸素運動が大切である。クロールは顔を水につけているときにはゆっくり息を吐き、その後、顔を

横向けて素早く息継ぎをする。丁度、腹式呼吸と同じ呼吸法になっており、健康にいいはずだ。そのため、できるだけ長くゆっくり泳ごうと決心した。週に1~2回のペースで、少しずつ泳ぐ距離を増やした。自信がなかったが、クロールで1500mを泳ぐのに挑戦しようと、いつか思い立った。その実現に1~2年は掛かったように思う。

何とか1500mを続けて泳げるようになったが、はじめの500mでは、一往復の50mにかかる時間が長く感じられる。500mくらいからは自信が出て、1000mも過ぎると、不思議に楽になり、50mにかかる時間が錯覚だけれど短くなるような気がする。脳内に、苦しさを軽減し、そのうえ時間の経過を感知する能力を低下させるような脳内ホルモンが分泌されるのだろう。年を取った今もそれに似た状態にあるのかも知れない。いつも面白いと思いつながり泳いでいる。

「いくら時間がかかってもいい。ゆっくり楽に1500mを泳ぐのだ。隣のコースを泳いでいる人とは競争をしない。」これが大切である。水泳を再開してからもう10年近くになる。40歳代後半、健康に自信がなかったが、このところ体調がよく、病気にならないのは、このゆっくり長く泳ぐ水泳のお蔭であると思っている。少年の頃の海での水泳経験が50歳を過ぎてから生きて来たのだから面白いものだ。

結局、誰にも個人レッスンを受けず、クロールという泳法のいくつかの秘訣を、何冊かの解説書と経験だけで自己流に習得した。最も基本的なことは、二つだけである。第一は、顔を水につけて、体を浮かせることができること。第二は、体を水に浮かしたままで顔を上げて息継ぎができるようになることである。それができれば、あとは手足を動かして、誰でもゆっくり前に進み、泳げるようになる。毛細血管も含め血管密度の非常に高い足(太もも)を使うと、老廃物が筋肉に溜まって疲労するので、長距離を泳ぎたいときは、ビート数を押さえ血管密度の低い腕を主に使うのがよい。うまくすれば全然疲れないと言える。

2002年9月14日(土曜)にメモをしていた、学習と経験から掴んだクロールのコツのいくつかをここに紹介したい。

- 1) 効率的に推進力を生み出すには、水中、まず腕で水をつかむ。(キャッチ)  
手のひらではないことに要注意。
- 2) キャッチを含め、その後は、プル(水を引き寄せ)、そしてプッシュ(水を太ももの方に押し出す)のS字形のストロークが大切。これは中級向けのアドバイスと言われている。(1ストロークとは両手を交互に使っての1周期を云う。短距離では1ストローク6ビートと言って、左右の足を交互に6回打つのが普通である。)
- 3) うまく水をつかむには、さらに重心を前に移すつもりで泳ぐ。腕の力が無くても効率

的に推進力を生み出せる。

- 4) スピード感のある泳ぎをしているときは、結果として“ハイエルボー”（腕が水中の高い位置にある）になるらしい。
- 5) かつてのアメリカ型のパワフルな腕の高速回転よりは、ゆっくりしたキャッチアップ型のストロークのほうが自分に合っている。ゆったりした泳ぎのイワン・ソープ（オーストラリア）型だ。
- 6) 疲れを避けて足のキックを強く使わないのならば、4ビートだけでなく、浮力が出るように工夫した2ビートもいい。
- 7) 最後に重要なことは、水の抵抗をできるだけ小さくすることである。テクニックとしては、二つ。（1）足のキックを有効に、疲れにくい範囲で使い、体を適当なローリングも入れて水平に保ち、抵抗を少なくすること。足が沈んでいると、それだけ進行方向の水抵抗断面積が大きくなる。ビート板を足に挟んで腕だけで泳ぐほうが速くなるのは、足が沈まないため、水抵抗が少なくなるためである。（2）入水した手をできるだけ前に出し、腕から肩までローテーションを伴って、前に出す努力が必要。この姿勢がクロールの動作中の水抵抗を小さくするらしい。
- 8) そして、プロ選手の1500メートル水泳のビデオが非常に参考になる。例えば、オーストラリアのG.ハケット選手の泳ぎが素晴らしい。

ある日、1500メートルのタイムが30分を切った（ように思った）。本当なら記念碑的記録だ。一週間後に確かめようと再トライを行った。しかし、4往復でダウンしてしまった。始めから変に力むと駄目だ。パワーを出しすぎると、早いうちに疲れが出て、そのため息づきがむずかしくなり、水に対する恐怖心が出てくるから不思議だ。それで、しばらく休んで、1000mを泳いだが、約25分も掛かった。「何だ、これは？」と目を疑った。

さらに一週間後、同じくS字形ストロークで1500m泳ぐつもりで開始。2往復で中止。またしても水中での恐怖感が生まれる。力むと本当に駄目なようだ。その後、15分たってからゆっくり気楽に1500mを泳いだ。タイムは約31分であった。2週間前の記録は本当かも知れないが、それにしても速く泳ごうとすると、それだけで水に嫌われてしまうようだ。

その後、1500mのクロールでまた小さな発見があった。

- 1) 水の中の壁からの蹴り伸びの姿勢が重要。体が水面に出た場合の大きな抵抗を避けるため、しっかり水に潜ってから、体を水平に伸ばしながら壁を思い切り蹴って出る。両腕が両耳を隠すように前方に伸ばし、両手の指は閉じて重ねるとよい。
- 2) ターンするとき、息を吸い込み、蹴り伸びの間、息をはかない方が自分にはよいようだ。約7mまで進む。うまくなると、足（ビート）も使って蹴り伸びだけで12mくらいは到達可能らしい。25mプールの約半分だ。

ただ、2ビートのキックのタイミングがよくわからない、という疑問が急に浮上してきた。「いつ足を打つべきか、どのくらいの力で、どのように？」これは今後の研究課題になるが、何事でも上達するには、こういうオンリーワンの自分自身のプロセスを踏むことになるようだ。

その後の経験から2ビートについては少し進歩した。つまり、自己流の2ビートで泳ぐと、驚くことに、1500mを30分で泳ぐことが何度かあった。このタイムは20代後半以来である。そのときは心底嬉しいと思った。しかし、最近、気をつけてタイムを計ると、40分近くも掛かることがある。これはおかしい、体の調子でも悪くなったのかと心配になり、ある日、最初の500mを変速4ビートで泳いでタイムを計ると10分である。次の500mを比較的強くキックする2ビートにすると、9分というタイム。2ビートの方が早かった。プールの底を見ているスピード感があったが、タイムに正直に出ている。最後に、ゆっくりと弱い2ビートで泳ぐと12分掛かった。従って、それぞれの泳法で続けて1500mを泳ぎきると、タイムは予測ではそれぞれ32~33分、30分、35~40分となるのだろう。これが、これまで30分から40分近くまで記録が分布していた理由のようだ。つまり、日により気まぐれに泳法を変えたり、1500mを泳ぐ間にいくつかの泳法を組み合わせたりしているからであった。

ただ、1500mの水泳は人生と同じ、というか、マラソンと同じといったほうがより正確だが、疲れは非線形でやってくる。初め無理をしてスピードを出し過ぎると、必ずトータルの記録が落ち、早い段階で水に対する恐怖心が出てくるのだ。水と優雅にダンスをするかの如くに泳ぎたい。「楽しむためには力を抜いてゆっくりと泳ぎ、それでいてスピードが落ちないような泳法は必ずある？はずで、それは何か・・・」というような探求と学習を、相変わらず現在進行形で行っている。どうやら、これが「健康法としての水泳」になっているらしい。

(2005年8月31日 「随想ネットワーク」掲載)