

ずいそう

スカイジャンプで イキイキ 楽しく体づくり

下 平 英



1. 不思議なシューズとの出会い

「KANGOO JUMPS (カンゲージャンプス)」というシューズの名前を聞いたことがあるでしょうか。

発明王として有名なドクター中松が開発したフライングシューズを改良したシューズとも言われていますが、底にバネのような仕組みが施されたジャンピングシューズで、これを履いて運動すればカンガルーのように通常よりも高くジャンプできる上に、脚への負担もかなり軽減されます。

元々はNASAの宇宙飛行士のためにデザインされたものでしたが、現在は改良されてフィットネスギアとして利用されています。



写真-1 カンゲーシューズ

私は、50代位から体力をつけないといけないなあと思いつつも、なかなか具体的な運動を始めることができずにいたのですが、定年後、大阪に戻ってからも相変わらず何もしないでいました。

62歳を迎えようとする頃、知人にブラジル人の友人が「SKY JUMP スカイジャンプ」というエクササイズの教室を開設するので、無料お試しキャンペーンを利用してやってみないかと誘われたのがきっかけで始めることにしました。

当時の私はかなりふっくらしてきている上に、軽い喘息を患っており、医師からも有酸素運動をして体力

をつけるように指導されていたのですが、左膝にも少し故障を抱えて運動することに不安を感じていて、犬の散歩時間を延ばして歩くことで運動不足を解消できればと考えていました。そこへタイミング良く膝に負担をかけることなく楽しくできるエクササイズに出会うことができたのです。

スカイジャンプは、7年前に名古屋を中心にブラジル人が始めた教室で、インストラクターも全員ブラジル人か日系ブラジル人で生徒も日本人はほとんどいませんでしたが、大阪(堺市)に開設する教室には日本人の生徒もおり、インストラクターも日本語が多少話せて、ブラジルのポピュラー音楽や世界的なヒット曲を中心に楽しくダンスをしながら1時間エクササイズしましょうというものでした。

2. 体づくりは簡単ではない

始めた当初は情けない話ですが、1曲(3~4分)を最後まで踊ることができずにゼーゼーと息をはずませ壁にもたれて休憩する始末でした。1曲ごとに休憩をはさみ、振り付けを教わるので1時間で踊るのは10曲程度なのですが、週1回のエクササイズで、半分くらいしか踊れないという状態が半年以上続きました。この時ほど体力のなさや喘息による息切れを痛感したことはありませんでした。

私は大学時代同好会でしたが新体操をかじっていたので、ダンスをすることは簡単ですぐに踊れるようになるだろうと思っていました。過信していたのです。60代ともなると一度落ちた体力、筋肉はそう簡単には戻ってきません。喘息と膝の故障というハンデもありましたが継続することがいかに大変で大切か思い知らされたのです。

また、そこへ「コロナ」の影響で一時期教室が閉鎖されてしまったのです。外でたまに有志でやりましょうとなりましたが、人が見ているところで踊るには恥ずかしく、ほとんど参加することもなく体型もぼつちりのまま1年が過ぎていきました。

その後、コロナ対策として人数を制限してマスク着



写真-2 マイシューズ (1足 1.6 kg, 左右で 3.2 kg)

用, 空気の入れ替えを徹底する形で教室が再開されました。そこで仕事を辞めたのをきっかけに週1回のエクササイズを2回に増やすことにしました。そうしたら少しずつですが, 曲の途中で休憩する回数が減り, 始めて2年を過ぎる頃には最後まで楽しみながら続けることができるようになっていました。そしてぽっちゃり体型も解消, 喘息もほぼ治っていたのです。

人間ドックの質問に週2回以上運動をしていますか。というのがありますが, 1回と2回の違いを実感したのです。

3. 体力がついてくると楽しい

ブラジルの音楽はサンバで代表されるように陽気なのが多く, ゴスペルも明るい曲がたくさんあります。スカイジャンプは, ブラジル人が中心なので, ブラジルの文化(風習)が取り入れられています。サンバカーニバル, フェスタジュニーナ(豊穡祈願祭), ハロウィン, クリスマスの時期になると, 色々な衣装を着けます。仮装してダンスするのです。最初は抵抗感がありましたが, いつの間にか若返った気がして楽しんでいました。

最近, 地元で開催されるフェスティバルなどにも参加しています。今年は4月に神戸まつりのパレードにサーカスをテーマにした衣装で参加しました。秋の堺まつりにも踊る予定です。

スカイジャンプをやっている人たちの中で私が一番の高齢で, 年甲斐もなくなどと思ったり, ブラジルの人たちとの間に言葉の壁を感じていた頃もありましたが, 気が付くと今を思いっきり楽しむ彼女たちの陽気な気質にあてられ, 今は楽しみながら少しでも長く続けていきたいと思っています。

—しもだいら えい 山崎建設(株)OG—

