



「魔法にかけられて」

たけ う じ さ と こ
竹 宇 治 聡 子

1942年(昭和17年)
熊本県上益城郡出身
北区在住



自信をもたせてやりたい

江戸川区スポーツセンターで、平成元年(1989)からぜん息児童への水泳指導をしています。その頃の生徒数は100~120名、現在は80名くらいです。ぜん息をもっている子が特に発作を起こしやすいのが梅雨時期の6月、それから7月、9月、10月が多いんです。ちょうど学校プールの時期と重なっています。ですから、あまりプール授業を受けられないまま6年が過ぎてしまいます。発作が起きなければ、普通の子なんです。

ぜん息をもっていると、つい引っ込み思案になりがちです。ですから、彼らに自信をもたせてやりたい。そのためには、年間を通してやるのが大事なのです。それで春休みと夏休みを除いて年36回やっています。毎週練習することによって、泳げなかった子が泳げるようになる。クロールができれば次は背泳ぎと。せっかく水泳教室でやるからには、きちんとしたルールやフォームを覚える。それらがその子の自信になります。

ぜん息の子を泳げるようにすること、ぜん息を緩和させるだけでなく、自信を持たせること、やる気を起こさせること、子どもたちをいかに盛り上げていくか、これが私たちコーチの仕事です。コーチは私を含め8人います。その子の気管支の状態と体力など個々人に合わせて指導します。泳ぎもクロール以外に、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと最終的には4種目泳げるようになることを目的としています。

適したスポーツ

私の長女がぜん息でした。ぜん息の症状は、口から肺への空気の通り道である気道の炎症によるものです。気管や気管支の内側の壁に痰がいっぱいあり、狭くなったところを息がいったりきたりするので、ヒューヒューと音がするわけ。更に呼吸が苦しくなってくると、横になっていられず、座らなければ呼吸ができなくなることもあります。ゼコゼコ(ゼューゼエ)して、夜眠れないこともあります。

“水泳がぜん息の緩和に効果がある”ことは、データ

できちゃんと示されています。気道に湿気をもたらすことで呼吸が和らぐため、ぜん息の人に向いています。私が九州にいた1970年代、南福岡病院(現福岡病院)の先生と一緒に何年もかけてデータを取りました。重症の子が水泳をやり始めて1年後、2年後、3年後には発作が起きにくくなった。それまでは週に1回発作を起こしていた子が、水泳を始めて2年目頃になると2ヶ月に1回、年に1回とかそういう状況になったんです。

プール室内には湿気があります。なおかつシャワーを浴びてから室内に入ります。ぜん息は埃に反応しますが、プールの中に埃はありません。しかも、陸上と違ってプールの中では体を横にします。条件が幾つも重なって、ぜん息をもっている子にとって、水泳はやりやすいスポーツです。また、運動することによって身体も強くなるので、症状の改善にもつながります。

水泳教室に医師と看護師、それにコーチ8人、なぜぜん息児童だけ特別にこういうふうにするのか、また安易な気持ちで参加してもらっては困ること、無断で欠席しないことなどを保護者にきちんと説明します。もちろん私たちコーチも一生懸命やりますが、家族の応援体制も大事です。年36回参加することによって、水泳の技術も体力もついてくる、ぜん息も出なくなる、3拍子よくなるわけです。保護者の相談にものります。場合によっては、私とお母さんと子ども、三者面談することもあります。

コーチが魔法をかける

父が海軍にいた関係で、私が生れたのは長崎県佐世保市ですが、太平洋戦争中だったので、生まれてすぐに母と二人で両親の故郷である熊本県上益城郡六嘉村(現嘉島町)に戻りました。

村には、阿蘇外輪山の伏流水が湧きでる大きな池があります。水前寺公園にも同じ地下水が流れています。湧水池では流れに沿って、お米、野菜を洗い、次に洗濯。池はゆったりしていて遠くの川に水が流れ落ちていく。灌漑用水にもなり稲が育つ。お米の白い研ぎ汁も1メートル流れたら、もう消えていますから。それくらい水が滔々と湧き出ているんです。私たち子どもは、そこで泳い

で遊んでいました。

その池で行われた小学校の水泳大会で優勝したのをきっかけに、嘉島中学校の水泳部に誘われたんです。当時学校にプールなどありませんでしたから、その大きな池をプールとして使っていました。

高校は博多の筑紫女学園に進学。高校1年の5月に東京で開かれたアジア大会に出場し、背泳ぎ100mで優勝。そのあと体調を崩したんです。記録が伸びないんです。なぜそうなったかという^{かけ}脚気になったんですよ。自宅から下宿生活となると、環境の変化や食事の変化とかありますよね、何かが足りないんです。コーチが「ごちそうを食べるのが、一番の薬だから」といって、コーチの家でごちそうになり、気分がよくなった。「デザートも出るんだよ」「えっ、ケーキ?」「ケーキも用意してある。ケーキを食べる前にちょっとやりたいことがある」「アメリカの選手は何秒で泳いでいる。君も一緒に頭のなかで泳いでみるか」といって、「ヨーイドン、右、左、何回掻いたらターン」。今でいうイメージトレーニングです。昭和30年代当時、そういう言葉はありませんでしたので「コーチが魔法をかける」といったんです。「そういう練習方法もあるのか」。病気で6ヶ月間泳げなかったけれど、頭の中では泳いでいたんです。ピンチのときにそういう方法をとったから、挑戦する気になったんですよ。

高校3年生の時に、ローマオリンピック(1960年)に出場して、銅メダルが取れたんです(旧姓田中聡子)。表彰台に向かう時、お月様が見えたんです。「ああ、日本の月と同じだなあ」。それまで「やらなくちゃ」と押し込められた気持ちだったので、ホッとして解放された気分でした。



◆「サトコ水泳教室」で指導をする竹宇治さん
(小岩アーバンプラザにて)

高校を卒業して北九州市にある八幡製鉄に入社。東京オリンピック(1964年)を目指し、自分たちでトレーニング器具をつくり練習。室内プールなんてない時代ですから、冬は泳げる場所を探すのが大変でした。あと1年後に東京オリンピックというときになって、やっと北九州市に室内プールができました。今と比べると、設備も環境もずいぶん原始的でした。日本でやるオリンピックなので、周囲の期待が大きく、皆が「頑張れ、頑張れ」と。私だって頑張らないわけではないのに、と複雑な思いでした。東京オリンピックに出場するにあたって、

誰にも文句を言われぬ方法は何かと考えました。それは「自己ベストで泳ぐこと」。自己ベストで4位に入賞しました。悔いはありませんでした。それ以後「ベストを尽くす」というのが私の生き方になりました。

江戸川区から誘われて

江戸川区で水泳指導をするようになったのは、多田さん(現多田正見区長)と当時のスポーツセンターの館長さんから「大人の水泳教室をやって欲しい」と、お誘いを受けたからです。最初はお断りするつもりでした。私の住まいの北区から江戸川区までは遠いし、時間もかかるし。でも、スポーツセンターを見学したら、「なかなか良いなあ」となり、引き受けることになったのです。始めてから、もう30年以上になります。

大人の水泳教室(サトコ教室)を始めて2年くらい経った頃、「ぜん息児のための水泳教室をやらせてください、ここしかありません、年36回やらせてください」と、当時の中里区長に直談判です。ぜん息児のための水泳教室「風の子水泳教室」を始めた頃は、学校の先生自体が、ぜん息のことをご存知ない方が多く、ゴホゴホいっただけで「泳がなくていいです」。また「そばに寄らないで」という子もいました。

水泳教室で習った子が、学校のプールで皆の前で泳ぐ。「あなた上手ね、どこで習っているの」「ぜん息教室で」「ええーっ」となる。そういう話は何度も聞こえてきました。そういうこともあって、学校の先生の認識もスムーズになってきました。「人前で泳いで見せる」という快感、それを、ぜん息をもっているあの子たちが味わう。私たちコーチは、それをちょっとだけお手伝いする。技術を教えるだけでなく、あの子たちを少しでもいい方向にと思ってやっています。また、この水泳教室をやることによって、ぜん息への偏見をなくすことにも役立ってきたのではないかと思います。

水泳教室をこんなに長く続けてこられたのは、最初に区長さんや館長さんが私を歓迎して下さったから、また、泳ぎにみえる皆さんがとても楽しい人たちだからです。サトコ教室を卒業されて、風の子水泳教室のコーチになる方もいます。

私にとって、江戸川区はとても居やすい場所。水泳は何歳になってもできます。生徒さんのなかには80歳から始められた方もいます。皆さんも始めてみてください。

