


## 女性医師の窓



### わたしの運動療法

女性医師検討委員会

白尾 悦子

「困った」。早く原稿を引き受けさせていただいたものの、書くことが、ない。考えてみれば、仕事と家事の毎日である。ろくに読書もせず、映画も見ない。旅行もせいぜい東京ディズニーランド。ファッションにも無頓着、もっぱら通販のラズエンドを利用。ペットも飼育していない。社会的活動もせず、ただ流されるだけの日々である。

というわけで、公開することに少なからず抵抗があるが、最近の趣味について書くことにする。

私を御存知の方なら、私がダンスやバレエを習っていると聞くと、ふきだされるかもしれない。もともとダンスには不向きな体である。幼稚園のとき、内股矯正のために、親にバレエ教室に入れられたが、そんな目的で続くわけもなく、わずか1ヶ月でやめることとなる。その後、お遊戯会で、図体の大きかった私は、「月の砂漠」の曲に合わせて踊る、身長の高い子のグループに配属されたが、悲しいかな振りが覚えられず、「ひなまつり」の「あかりをつけましょ。ほんぼりに」のメロディーにあわせて、晴れ着を着てただ首を左右にふるだけという役に降格させられた不名誉な経歴もある。

数年前、中心肥満に陥ってしまった。なんとかしなければ、と差し迫って、まず、子どもが習っていたジャズダンスを習い始めた。振り付けはあまりにも難しい。全員で数ヶ月かけて1曲をマスターするが、私だけは、途中までしか覚えられない。安室やマイケルジャクソンやブリトニーの曲にのって踊る最新流行のダンスを「かっこよく」といいたいが、いかに「見苦しくなく」踊るかに腐心している。

次いで、子どもの同級生のお母さんが大人のクラシックバレエの初心者クラスを主催されることになり、そこに、入門した。生徒は40~60才代で、70才間近という方もおられる。太めの方も多し、おばさん、おばあさん中心のちょっとやばいクラスであるが、ムードはいたって和やか。ダイエット目的のクラスなので、レッスンはマット運動からはじまる。その後バーレッスン、最後に、バーから離れて、簡単な動きで、終了。子どもと違って、体も硬く、覚えも悪い。それでも現役バレリーナの美しい先生は、どれだけ教えても将来ものになるはずもない我々に、クラシックバレエの基礎を根気よく丁寧に指導して下さる。毎回頭が下がる思いである。読者よ、笑いたもうことなかれ。バレエの効用は多岐にわたる。まず、姿勢が良くなる。体脂肪が落ち、スタイルも良くなる(個人差はあるが)。体が柔らかくなり、足を外股に開く習慣がつくので、安定が良くなり、老人になっても転倒しにくいと聞く。いまさらだが、安産にもつながるらしい。筋肉、特に足の力が増す(なんと、連休に子どもの通学用自転車、湯涌温泉まで、こぎつづけることができた)。それにもまして、美しい音楽にあわせて体を動かすことは抜群のストレス解消になる。

「休日くらいはゆっくり休めば」と言ってくれる夫のやさしい皮肉と子どもたちの冷やかな視線を浴びながら、通いつけている。