



気になるあいつ
わかぎゑふ

双葉社

バランスボール

あなたは最近流行っているバランスボールの存在をしっているだろうか？ 素材は固めのゴムで、直径が80センチくらいのブツブツがついている球体だ。

「それがどうした？」と言われると、本当にそれまでなのだが、こいつがなかなかの優れものなんである。まずこのバランスボールの上に腰掛けて、足を浮かせるという運動をすると分かるのだが、なかなか出来ない。前後左右どこかにくると回りと座ってられないのだ。

なんと、それが人間の体の歪みを現している証拠らしく、このボール

になんなく座れたら体がまっすぐで健康な証拠らしい。要するに人間は体が楽な方に座るので、その分バランスが悪くなっているというのだ。そこで不安定なものに乗ると、ひっくり返らないようにいつもの楽な姿勢から、バランスを取るように頑張る。それで骨のゆがみが治るといってしくみらしい。単純だが、すごく納得させられる理屈だ。

もともと、うちの旦那が買って来たのだが、彼はそう言いながらボールに乗り、「こうやって座れたら骨のゆがみが治って、腰痛とか、肩こりに効くねんで」と言いつつ、あっちこっちにバランスを崩してくると部屋中を回っていた。

笑っていたら「ほんなら、座ってみい！」と言われて、私もバランスボール初体験をすることになった。付いていた説明書のとおりに両手をクロスさせて、胸のところまで組み、ボールに座ってそつと足を上げる…と、何も心配することなく私の体はポヨヨンとバランスをとってボールの上

に座った形になった。

「座れるやん」と何気に言うと、旦那が「あんた、体まつすぐなんやなあ」と面白くなさそうに言い、説明書に書いてあるポーズを次々にやらさせるはめになった。自分の腰痛のために買ってきたのに、結局私にやらせてていいのか？とも思ったが、面白いので付き合った。

どうやら私の体はかなりまつすぐらしい。確かに腰痛を経験したことなんてないし、不健康な生活をしてるのに、風邪もひいた事がない。丈夫といってしまえばそれまでだが、ありがたいことである。

で、バランスボールには私の方がハマってしまった。友達の話を聞くと、あのボールに座るのは最初の一步で、慣れたら座ったままでキャッチボールをしたり、本を読んだり出来るようになるらしい。サッカーの中田選手は正座が出来るとか…これはかなり楽しいグッズだと思うようになった。

だから今、毎日乗っている。確かに最初の日はちよつと足が浮いた程

度だったが、昨日辺りから当たり前に座れるようになったきた。心なし
か、ちよつと肩が張っていたのが治ってきた感じもする。楽しい…いつ
か立って片足で乗って宴会芸にしたいものだ。

【著者略歴】

わかぎあふ

1959年、大阪府生まれ。女優、エッセイスト。1986年より故中島らも氏とともに劇団「リリパット・アーミー」を主宰し、現在同劇団の進化形「リリパット・アーミーII」の座長。1994年より演劇ユニット「ラックシステム」を旗揚げ。演劇制作会社「玉造小劇店」を運営し、女優のみならず、脚本、演出、メイクから衣装まで芝居全般にわたりその才能を発揮し続けるスーパーレディ。主な著書に『すみっこのすみっこ』『女体の神秘』『秘密の花園』『ぬくい女』『イブの抜け穴』『大阪弁の詰め合わせ』など多数。
