

まえがき

2本のウォーキングポールに恋をした私。よくもまあ、たった2本のポールだけでここまでやったなあ。つくりあげた今、しみじみ思います。たった2本のポール！ よし！ 私はこれでいく！ ポールでやってみたい、ポールで生きていくと心に強く思ったのが今から約3年前。

そのころの私は、先のことなどまったく考えていませんでした。あるのは、2本のポールで歩くことへの思いと想像だけ。ビジネス計画書？ 企画書？ リサーチ？ まったくなし。資金なし、あるのは思いと想像だけ。

2本のポールの既存の使用法をまったく無視して、好きなように、やりたいように、こんなのがあったらいいのに！ と自由につくりあげたTwin Pole®。私はTwin Pole®の考案者IZUMIです。ただ、ただ、やりたいことを貫き通しました。悪く言えば、すぐくわがまま、よく言えば、ポールおばか。

20歳ごろからフィットネスインストラクターとして活動していましたが、34歳での出産とともに

フェードアウト。40歳を過ぎて復活してみたら、地上はえらく変わっていました。

スマートフォンすら持っていないかった私。

時代にずいぶん取り残された私。パソコン使用経験ゼロ状態の私。

あるのは、40歳を過ぎてから知った、2本のポールへの思いと行動力だけ。

我慢なんかひとつもせんではないと、大尊敬する祖母から言われて育ちました。

また、勉強なんかせんでええ！ と言いつづけた父がいます。幸せだな。私。

今の私をつくりあげた原点はここだなと思います。好きなことをして生きていく。

小さいころから、漠然とそう思っていました。クラスメイト全員が大学へ進学する中、一人進学行方不明、これが、私。

勉強なんかするな！ と言われていたから、こそこそ勉強していた私。

有名高校へは入学したものの、本当に勉強をしなくなり、気づけば、一人行方不明者になっていました。

ここから始まった。私は、なんかしなきゃ、何かできるようにになりたい。

気づけば、19歳にはエアロビクスインストラクターになり、毎日毎日レッスンの日々。すべて目の前にある自分のやりたいを選択していく日々。

拡大しすぎて休みなんてないままインストラクターとして日々を過ごし、出産2週間前までレッスン。そして出産。

出産翌日には大病院へ運ばれていってしまった息子。先天性心臓病にて生まれた息子。そこから始まった入院の日々。苦しくて苦しくて泣いて泣いて息をするのはどうしたらいいのかさえわからなくなっていました。

気づけば、もう死にたいばかりの、私の脳。当時、うつ病になったら病院へというCMがありました。しかし、病院へ行ってもなんにも変わりませんでした。そんなときに出会ったのが、2本のポールで歩くこと。

死にたいしか浮かばない脳だったのに……あれがしたい、こんなことしたい。やってみたい。あれもしたいこれもしたいとあふれ出しました。

手にポールを持って歩いた、これだ！ 全身をフル稼働するウォーキングは、私の脳を、心を、あつという間に変えたのでした。この本は……そこからの私の奮闘記になります。先のことばかり考えて動けない方が多い中、私は先に足を突っ込む。あとは、もぐだけ。パソコンすら触ったことがない私が、できないから、周りのみんなに教えてと頼み、みんなに力を借りて、みんなに協力してもらい、ただただエネルギーを注ぎ込んだ約3年間。自分にできることと、自分ができないことは誰かに頼むという作業があれば、必ず何かが生まれることを実証しました。そこにあるのは、強い思いだけ。

この本を読んでいただきたいのは、今現在つらくうつ病の方。だまされたと思って、ポールで歩いてほしいです。ポールがなくなっちゃっていいんです。毎日が、苦しくて死にたいなら歩こうよ、と誰も教えてくれなかったから、私は、歩こうよ！ と伝えたい。

また、いつも考えてばかりで行動が伴わない方へ。こんな簡単な方法があったのか、と調べてほしいです。思いと、ノートと、そこに書かれた必要なものをつくっていくだけです。

苦しくてつらいなら歩いてほしい。ただ、それを伝えられたなら、幸せです。歩き出した私がこままで変わったから。

そして、「何かをしたい」がもんもんとして進まないなら、こんな簡単なやり方があるのかと少しでも参考になれば幸いです。

私にチャンスを与えた息子じょうじと、ずっと信じていてくれる親友順ちゃん、ずっと力を貸してくれた弟ヒロキと、私の才能にかけてくれた真和接骨院院長と、私を発見してくれたマネジャー堀さんと、私にポールを熱く熱く伝授し、いつも背中を押してくれる名古屋フィットネスセンター長谷川先生に。

そして、ずっとこんな私についてきてくれるメンバー様と、Twin Pole®となる前に、背中を押してくれた裕美子さんに。

感謝と感謝と感謝。

そして、本当にありがとう。