

A B r i e f N o t e N o . 2 1 9

発行日：2013年4月20日

齢を重ねてからのスキー

八千代市 松尾 昌泰

最近、毎年1回程度だがスキーに行っている。それも決まって八千代のスキー連盟が主催する八千代スキースクールである。

若い時からスキーを経験したことはなかったが、退職してから数年後に、初めてこのスクールに参加したのが始まりだった。

スキースクールへの参加者の年齢層は小学生低学年から高齢者まで幅広い。子供たちは初めてであっても直ぐ滑れるようになるし、高齢者もスイスイ滑っている。

その後も、毎年1回程度であるがこのスキースクールに参加し、緩斜面なら何とかズルズルだけど、滑れる(?)ようになった。回数が少ないのでなかなか上達はしないが、「中級程度のコースを、なんとか滑れるようになりたい」と思っている。

1. スキーを始めたいきさつ

「なぜスキーを始めたのか？」とよく聞かれる。

近所の知り合いのNさんから、八千代市スキースクールに誘われた。スキーなんてとんでもないと思っていたが、いろいろ話を聞いているうちに参加することになった。

①近くの八千代市の市役所から、専用バスでスキー場まで連れて行ってくれ、また、連れて帰ってくれる。

②八千代スキー連盟の指導者が、初心者でもスキースクール期間の3日間は、付きっきりで指導してくれる。

③無理なスケジュールではなく、レベルに合わせてクラス分けしてくれる。

④レンタルのスキー板や靴は宿に準備してくれているので、道具の準備はしなくてもよい。

などだった。

それ以降、だいたい、毎年1回のこの八千代スキースクールに参加するようになった。



2. 初めてのスキーは大変だった

初めて参加したのは10年ほど前であったが、その時は大変だった。

初めてにもかかわらず、直ぐリフトに乗せられてかなり上の方に連れて行かれた。当然のことであるが、リフトから降りるのもスキーの板で滑らなければならない。リフトから降りるのもやっとの思いだった。

まず板を八の字にした滑り方を教わり、直ぐコースを降りることになった。ズルズルと板をハの字にして降り始めたが、霧が出てきて前がほとんど見え難くなったきた。女性の初心者が降りる事ができないというので、指導員はその人に付きっきりになってしまった。私も滑れないのに！

まだ、ターンなど出来る訳もないのに、指導員もつかず一人で、兎に角霧の中を下に降りなければならない。

仕方なく、板は八の字にして斜めに滑り降り、ターンが出来ないので、コースの端では自ら転んで、板の向きを変えて、斜めに降りる。また、転んで・・・とジグザグに降り始めた。その内、他の指導員が心配して近づいてきて、「大丈夫ですか？」という。大丈夫であるわけがないが「何とか、この方法で降ります」と答え、やっ和下まで転びながら降りた。この体験は、今でも忘れることはない。

3. スキーは運動になるか？

スキーはスポーツであり、かなりの運動になると思っていた。初心だから、力を入れなくても良い所に力を入れたり、突っ張ったりするので、膝など疲れる。しかし、今回もそうであったが、帰宅して体重を量ってみると、1～2 kg程度増えている。

スキースクールでは、午前中は2.5～3時間程度のレッスンを受け、昼は宿で昼食をとり昼寝、午後も2.5～3時間程度のレッスンを受ける。

宿での食事は、野菜は少ないが、家の食事より高カロリーである。

これが3日間続く。スキーでなくても旅行に出た時には食が進むので、これが体重が増える原因かもしれないが、私程度の滑りでは、運動にならないように思う。



4. スキーは 齢をとっても楽しめるか

「スキーは齢をとってもできるスポーツ」だと聞く。確かに、斜面の上から下に滑って降りるだけであるから、ある程度まで滑れるようになれば、齢を取ってもできると思う。重力の法則である。

スキースクールで毎年出会う82歳の人がいるが、この人は70歳の時にスキーを始め楽しんでいる。

スキースクールの3日間は「非日常の生活」であり、真っ青な空、真っ白な雪、雪を被った木々、この素晴らしいに浸る。そして、何も考えることもなく、体を動かし、休憩し、ビールをいただき、仲間とワイワイやり、美味しく食事をする。このように「日常とは違った楽しさ」がある。

問題は怪我である。齢を取ってからの怪我は取り返しのつかないことになりかねない。自分が倒れる時もそうであるが、最近はスキー客よりもスノーボード客が多く、ボードの人はコースの中央に横並びに座り込んだり、どこでも突っ込んでくるので、危険を感じる。怪我にさえ気をつければ、何時までもスキーを楽しめそうである。だけど、体力を考えて、あと数年はスキースクールに参加し楽しもうと思っている。

以上