

55プラス

ずっとスキーで青春①



講習を受けるBSAのシニアスキーヤーたち＝1月6日、群馬県片品村

美しい銀世界 日常を脱出

静岡県浜松市の主婦鈴木節子さん(75)は新年早々、標高1千メートルを超える群馬県片品村のゲレンデで小回りのきいた滑りを見せた。

「風や雪に触れ、静かな景色を見渡すと、心が豊かになった感じ」。これがスキーの魅力だという。

雪とは縁がない生活を送っていたが、転機は50歳のとき。女友だちに誘われて滑ってみた。しりもちをついて止まるほど未熟な腕前でも、「こんな面白い遊びはない」と思った。

毎年1回、1泊2日で滑りに行き、スキー学校にも入ったが、5年たってもなかなか上達しない。シニアの指導に取り組む平沢文雄さん(77)が代表を務める会員制スキー団体、BSA(ベストスキーアカデミー)を取り上げた新聞記事を見て、飛び込んだ。

「遊びは真剣に、納得いくまでやる」のが性分。指導者からは、後ろにひっくり返りそうな滑りの姿勢や足の使い方を注意された。指摘を受けなくなったのは通い始めて6年目のところだ。「『やったー』と天にも昇る心地になって」

仕事が忙しい4歳上の夫はかつて、鈴木さんがスキーで家を空けることに反対だった。でも、鈴木さんは強行突破。「ある程度は強引にしなきゃ、私の楽しみなんて何も出来ないと思っただけ」と笑う。BSAに入ってから今年で約20年になる。

東京都江戸川区の北郷由美さん(56)にとっても、スキーは「日常からの脱出」だ。高校時代から習い始め、全日本スキー連盟の技能テストで1級をとった。今は架橋工事会社の社長として夫と自宅兼会社で働き、「家では仕事のことや頭を離れない」環境だ。

「スキーは『あそこでお茶しよう』と仲間と一緒に滑った後、お茶を飲みながら『今の楽しかったね』と話せる。思うところに滑っていけるのが面白い」

中学2年でスキーに目覚めた神奈川県茅ヶ崎市の口腔外科医・歯科医、高橋堅一さん(80)は、海外にも滑りに出かける。スキーにかけるお金は年100万円。旅で異国の文化を学び、患者さんとの会話に生かす利点もあるという。

「地上で一番美しいのは雪景色だ」と言い切る。一生滑り続けるつもりだ。

(岩本哲生)

▼あすは「昔とは違う滑り方に」です

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

55プラス

ずっとスキーで青春②

板が進化ムリのない動き

姿勢良く滑るために



太もも裏側の
筋肉(ハムストリング)を
養成するトレーニング

- ① 片方のおしりを後ろにつき出す
- ② つき出した方のかかどに体重を寄せ、強く押しつける
- ③ 左右交互に1日10回ずつ

(平沢文雄さんのアイデア)

The Asahi Shimbun

スキー指導者の平沢文雄さん(77)は「今のスキーは中高年に希望を与える身体運動だ」という。

1990年代後半から、先端部分がしゃもじのように幅広い形をした「カービング」と呼ばれる板が登場。旧式のずん胴形の板よりも短くて扱いやすく、シニア世代が学生時代に滑っていたころのように、ひざを特別に操作したり、前かがみになったりする必要がなくなったという。

用具革新によって、中高年でも「自然な体の使い方」でターンが十分出来るようになったわけだ。

の負担が軽くなり、体重のエネルギーを効率的に地面に伝えられる。

体重移動の仕方も変わった。昔は外足(右ターンをするなら左足)を踏ん張る「外足荷重」が基本だったが、今は内足から主導して山側に向かって曲がっていくターンを平沢さんは勧め

る。カービングで外足荷重をすると、左右の板を平行にしたパラレルターンへの移行が難しいそうだ。「どんな急斜面でも体が立っていることがいい」という平沢さんにとって、ベストは「普通に直立した姿勢」だ。ひざの関節や腰へ

では、理想の滑りを披露するためには、どこの筋力を入らなければならないのか。

平沢さんは、太ももの裏側の筋肉(ハムストリング)の養成が重要だとい

う。片方のおしりを後ろにつき出し、つき出した方のかかどに体重を寄せ、強く押しつけるポーズを1日左右10回ずつする。「10日間で姿勢が変わってくる」

三浦さんの提案は、下半身を鍛えるスクワット30回を1日に3セット。自転車や山登りも良い。

ただし、滑る直前に筋肉を伸ばすストレッチは逆効果。筋力が落ちて、けがのもとだという。「ストレッチは、滑った後にお風呂に入ってからの方がいい」

▼あすは「快適なスキー用品が続々」です

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

55プラス

ずっとスキーで青春③



色とりどりのスキー靴。軽くて持ち運びしやすいものが増えた＝大阪市のスキー用品専門店

軽く・暖かく
グッズ快適に

快適に滑るためのグッズは裾野が広がっている。軽さや保温性の追求は、シニアにとってもありがたい。

まずはスキー板。スキー用品を開発するK2（本社・米国）は、シニア向け商品「K L A S S I K」をプロスキーヤー三浦雄一郎さん（79）と共同で作った。

今の主流である、先端がしゃもじのように幅広いカービングに加え、「ロッカ―」と呼ばれる形状も採用した。真横からみたときに先端と後端が垂直方向に緩

やかに反り返った板だ。板と雪面の接する範囲が小さくなって操作がしやすく、足腰への負担を減らす。

K2ジャパン（本社・東京）営業部の宮岡正裕さん（40）は「軽量化も大事。滑走性能を損なわない程度に年々、50〜100gほど軽くしている」と話す。

「軽さが大事なのは靴も同じ」と話すのは、スキー用品専門店タナベスポーツ（大阪市）の釜野正孝さん。普通4カ所ついているバックル（留め具）を三つに減らしたものは、足がきつくて留めにくかったり、かがんでの作業が困難だっ

たりする場合に効果的だ。

靴自体の柔らかさや保温性に優れたものも多い。靴の中を熱で温めて自分の足形に合わせる「サーモインナー」の靴も人気だ。

ウェアも軽くて保温性が高まり、昔よりも中に着込む必要がなくなった。上着の内側にゴムのようなものがついていて、転んでも服の中に雪が入ってこないような施しも。中に着るインナーには、肩やあばら骨部分にパッドが入っているものがあり、転倒時にも安全でシニア向きだ。ヘルメットをかぶる人もいる。

靴は、現地でレンタルするよりも自分に合ったものを購入するほうが賢明だという。「板や靴の買い替え周期は普通3年に1回程度。初級級の板は3万〜6万円、靴は3万〜5万円くらい」。板の新モデルは例年6月に出版、9月ごろには買い求める人が増える。もちろん自分に合っていれば、旧モデルでも構わない。

3月には、一般の人も参加できる新しいモデルの試乗会が各地で始まるので、通はそこで板を乗り比べることも出来るという。各メーカーのホームページに情報が載っている。

◆ご意見・体験はseikatsu@asahi.com

▼あすは「ツアーや宿も細かい気配り」です

55プラス

ずっとスキーで青春④

ツアーなら一人でも安心

「周りに仲間がいない」「長いプランクがあつて心配」——。もしも、そんな理由でスキーに二の足を踏んでいるのなら、旅行会社のツアーに参加するのがおすすめだ。

この冬、信州方面へのシニア向けツアーの発売を始めたのは、JTBサンアンドサン西日本（大阪市）。パンフレットに「あの楽しいスキーをふたたび」と銘打った。スキー学校での講

習がツアー日程に組み込まれ、全日本スキー連盟の公認スキー学校などで滑りを教わる事が出来る。

シニア世代が昔慣れ親しんだであろう野沢温泉や白馬、志賀高原などを選定。料理や温泉といったスキー後の特典にもこだわった。

当初、交通手段は夜行バスかマイカーにしていたが、発売後に「JRが使えるか」との要望があり、

だ。バスに揺られて眠ることには抵抗を感じるシニアは少なくない。

このツアーの予約は現在50人ほどで、7割が男性の1人客だという。

別の大阪の旅行会社「日本ツアーリスト」のツアーも、1人客が多い。社員の

「『スキー靴をはくとき

シニアに優しい場所選び

ホテル・旅館

- ・ゲレンデに近く、スキー靴をはく場所から階段を上らずに外に出て行ける
- ・施設からゲレンデまで、スキー板を車で運んでくれる
- ・温泉が24時間使え、食事は和食

スキー場

- ・リフトを降りて次のリフトに乗るまでの移動が楽(登り道がない)



▼次回は27日から「輝け！ シルバーモデル」です

か③悪化する天候に不安がっていないか④宿に戻って温度差がこたえていないか、など。

若いころに比べ体力は落ちており、宿泊地選びも重要だ。ゲレンデまで歩く負担を軽くするため、車で板を運んでくれる宿かどうか。食事は和食か。

最近では、リフトを降りてから次のリフトまで、雪斜面を登る必要がないよう設計されたスキー場もある。シニアに優しい拠点をみつけ、いつまでも滑りを楽しみたい。(岩本哲生)