

定年後はゲレンデの主役

還暦を迎えたら健康のためにゲレンデへ——。そんなふうに、スキーを始めるシルバー世代が増えている。寒い雪山で、滑って、転んで、とお年寄りには危険がいっぱいというイメージだが、ブームのきっかけは用具の進化だという。

(鵜沼照都)

「今の用具なら、シニアからゲレンデデビューしても、十分に楽しめる」。NHKのスキー教習番組で講師役を務め、長年、シニア世代対象のスキー教室を開いてきた平沢

文雄さん(73)はそう語る。まずウエア。防寒・防水・保温など、性能は年々向上し、寒いゲレンデでも軽快に、快適に過ごせる。

さらに決め手となったのは

用具進化 無理なくターン

90年代半ばに登場した「カービング」と呼ばれるスキー板だ。

元来スキーは①荷重(ひざの伸縮)②角付け(エッジサイドを立てること)③回旋(ひねり)の、三つの運動要素を組み合わせて曲がる。細かい操作が必要で、足をそろえて滑るパラレルなど、上達には長い練習が必要だった。それ相應の筋力や体力も要した。カービングは従来の板に比べ、短く、先端と末部を太くしてあり、上から見ると「くびれ」が大きい。これによって

少し体を傾けるだけで簡単に曲がることができる。「無理せず、頑張らず、早く楽しめるようになった」と平沢さん。

スキーは斜面を滑るので、体力が低下しても問題はないという。斜面の変化を読み取り、天候などの状況に応じた瞬時の判断力も身につく。

「80歳ごろまで上達を実感出来るまれなスポーツ。大自然の中に飛び出し、斜面を克服することで自信が生まれ、生活に張りも出る」というのが、20年を超える中高年者教習の中で得た平沢さんの実感だ。近年、各地のゲレンデは平日、お年寄りや外国人の姿ばかりが目立つ傾向にあるそうだ。

シニア向けにまとめた。

スキーメーカーのOGASAKA(長野市)と共同で、教習DVD付きのシニア向けスキー板の開発も手がけ、将来的には「目標づくりのために」シニアを対象とした「バジテスト」(技能検定)もスタートさせる計画だ。「スキーには、マナーがあってもルールはない。定年後は、白いゲレンデに自由にシュプールを描いてみてはどうですか」と呼びかけている。



①お手本を示す平沢文雄さん②教本には目ごりのトレーニング方法も示してある(ともに「シニアのためのベストスキーテキスト」から)

