

生涯スポーツとしてのスキー

二〇〇七年二月某日。今日も若干季節風が強いが、窓から見えるサホロは晴れて、くつきりとその稜線が見える。朝食を終えるとすぐに準備を始める。スキーを車のキャリアに固定して出発する。

サホロまで約25分で到着し早速ゴンドラでサホロ岳頂上へと向かう。ゴンドラも動き始めたばかりで、まだゲレンデにも人影はまばらである。

一気に滑り降りていつものコースのリフト乗り場へ着くも、まだリフトは点検中である。仕方なくもう一度ゴンドラステーションまで降りる。この様にして、朝九時過ぎから始めて、午後二時頃までほとんど休みなく滑走を楽しむ。

二〇〇七年スキーシーズンは、私が鹿追に暮らし始めて最初のシーズンである。定年退職となって、生まれ故郷に近い、鹿追に居を構えた理由の一つが、このスキー三昧の冬の生活であった。

中学校時代から、ほぼ五十年。スキー行の回数が多い時はシーズン三十回、少ない時は数回ということもあったが、スキーとの関わりは深く続いてきた。

ここ数年はスキー用具の変化と年齢からくる体力の低下を理由に、あまりスキー行の回数は多くはなかった。しかし、それまでも冬期の体重増加と運動不足は気になっていたので、退職を機にもう一度スキーと深く関わってみようと考えたのである。

何よりも、二〇〇四年のスキー雑誌に百歳のスキーヤー三浦敬三氏の記事を読んだことが大きなきっかけでもあった。ご存じの通り三浦敬三氏は、冒険家三浦雄一郎氏の父親である。明治三十七年生まれで、この年の百歳の誕生日を迎えた感想を聞かれて、こう答えている。「今後も練習を続けて、もっとうまくなりたい」と。

氏の生活は、毎日の鍛錬とスキー用具の改良など生活のすべてがスキーを中心に回っているという。残念ながら、二〇〇六年一月に他界されたが、スキーを心から愛し、生涯にわたってスキーを探究し続けた偉大なる先人である。まさに氏の座右の銘「探究一筋」の人生であった。

スキーの魅力は、「うまさの上限が無い」ということである。三浦敬三氏が百歳になっても「もっとうまくなりたい」と言ったように、ゲレンデの地形、斜度、

雪質、回転弧の大きさ、用具の変化等々イメージ通りのすべりを達成するために修得すべき要素は多い。特に、近年カービングスキーといわれる幅広のスキーによるずれの少ない高速ターンが全盛であり、三十年も前に一級検定に合格した時の技術とは、大きく変化してきている。

それは以前のスキーがほとんどサイドカーブのない直線的な形状であり、スキーを回転させるためには、スキーテールをずらすことが必要で、そのために、上半身と脚のねじれを作る「外向傾姿勢」(くの字姿勢)が基本であった。斜度、回転弧、スピード、雪質に適したこの姿勢は、適切に調整する必要があり、予想を誤ると破綻(転倒)につながる。

しかし、最近のスキーは、このねじれ姿勢は不要である。すなわち、スキーにまつすぐに立った状態で重心位置はスキーブーツの中心で二本のスキーの間にあるわけだが、例えば二本のスキーの進行方向に対して重心が右に移動(傾く)するだけで右回転が始まり、左に移動(傾く)するだけで左回転が開始する。基本的に以前のようにスキーをずらす必要がないのである。

丁度自転車に乗って方向を変えるとき、ハンドルだけでなく、体を回転方向

内側へ傾けるように重心を移動する方法に似ている。すなわち、真直ぐ立つことができる人ならばスキーを自在に操作してイメージ通りの回転ができる。技術(重心移動)が向上するほど、体力をほとんど使わず、立って舵取りをするだけで、雪山を自在に滑走できるほど、スキー用具は進歩してきている。

とはいえ、最近のゲレンデには、多くのスキーヤーが滑ることによって、こぶができやすい。こぶのすべり方は非常に難しく、脚力も必要となるが、通常のグルーミング(整地)されたゲレンデではほとんど体力・脚力の不足を感じないで滑走できる。若い人と一緒に同じレベルで楽しむことのできるスポーツは、他には見られない長所と言っているのではないだろうか。

すなわち、生涯スポーツとしてスキーはもつと見直されても良いと思う。家にとじこもりがちになる冬季間こそ、非日常のスキー行をもつと多くの人が楽しむべきであると思う。鹿追は、近くにサホロ、糠平のスキー場があり、恵まれた環境にある。また、歩くスキーもあまり技術も必要とせずに、気軽に楽しめるスポーツである。

二〇〇七年シーズンは滑走日数三十日を数えた。今年ももうすぐシーズン

が始まる。二〇〇八年シーズンは不整地(こぶ)をうまく滑ることができるとともに、日々体力・脚力向上のために、毎日十キロのジョギングを欠かさずにシーズンを待ちわびている。

了