

長野・志賀高原焼額山スキー場

シニアスキースクール



リフトから手を振るシニアスキースキーの参加者たち



40歳以上を対象とした毎日シニアスキースクール(日本ツリースト主催、毎日新聞社後援)が開かれている。長野県の志賀高原焼額山スキー場で11~14日に催された今季最初のツアーでは、54~85歳の参加者約50人が元気いっぱいにゲレンデを楽しんだ。

【滝川大貴、写真も】

50人 和気あいあいと



ゲレンデを勢いよく滑るシニアスキースキーの参加者

参加者は、若い頃との体の使い方の違いや道具の進歩によるギャップを感じるケースも多い。高齢者はわずかな転倒もけがにつながるかならないため、現在の体力の中で安全に滑れるように指導を受ける。

毎日約4時間の講習の後には自由時間。習った技術を復習したり、自由に滑ったりと思いついたらゲレンデを乗り継いで志賀高原や周辺さまざまなコースに挑戦した。夜の懇親会ではコースに参加者の質問に答える場面も。内容はスキー場や言葉などの姿勢、滑り方など多岐にわたった。

合宿のように和気あいなといったツアーはリピーターが多いのも特徴だ。京都市から参加した自営業、村井いづみさん(67)は昨シーズン3回参加し、今回も「インストラクターの始まりを楽しみにしていたという。」「独学や家族に教わるのでは違ったアドバイスや体の使い方を学ぶことができました」

ホテルを出るとすぐ目の前にゴンドラと銀世界が広がる。スキー板を抱えて集合し、全員で柔軟体操。ベテラン女性コーチの「フアイト!」の掛け声に合わせて威勢よく拳を突き上げ、プログラムが始まった。

講習は初心者から上級者までレベルに応じて班分けされる。初心者はターンや足運び、体重移動の仕方から丁寧に教わる。「シニアスキーならではの指導も。スキーは何十年ぶりという

3期(2月5~8日)▽
4期(2月17~20日)▽5期(3月13~16日)の問い合わせは日本ツリースト(06・63006・460)。

ゲレンデを勢いよく滑るシニアスキースキーの参加者たち(いずれも長野県山ノ内町)



①スタッフの掛け声で拳を突き上げるシニアスキースキーの参加者たち
②夜の懇親会でフォームの確認をするシニアスキースキーの参加者たち