

再び青春 白銀の滑り



View+

◎姿勢に注意して滑る「コーチ」の指導で、コースにシチュアルを描く



毎日シニアスキースクール（日本ツーリスト主催、毎日新聞社後援）が1月から3月にかけて5期に渡って開催されている。40歳以上が対象で、1月26日〜28日に長野県山ノ内町の志賀高原一の瀬ファミリースキー場で開かれた第2期ツアーには、56〜89歳の44人が参加した。

【本紙特約・中村真一郎、写真も】

者も基本の姿勢を徹底的に指導。それぞれの滑りに確認してさらに腰の位置、足首の使い方、太ももの動きなど個別に修正する。講習後のフリータイムには一人で復習する人も。夕食の後は講習で撮影したビデオを見ながらの反省会が開かれ、「ちょっととした姿勢の変化で

滑りが変わる」と熱く語るコーチだが、「楽しんで滑ることが一番」がスクールのモットーでもある。

スクール終盤には初級者もスムーズに一定のリズムで曲がる事ができるようになり、最後は多くの班が隣接する林間コースなどでの滑りを楽しんだ。

大阪市阿倍野区の岩橋隆夫さん（69）は上級レベルだが「ターンで肩が上がる癖を指摘された。今回直すことができて、今後の課題」とさらなる上達を目指す。

第5期・北海道ルスツリゾート（3月15日〜18日）の問い合わせは日本ツーリスト（06・6306・4601）。



夕食後も熱心にコーチの指導を聞く参加者たち



絶景を前にリフトで滑る

長野・志賀高原一の瀬スキー場 シニアスキースクール



ゲレンデに並んで講習を受ける参加者たち