

## 思い切って、やってみませんか

「80歳からスキー」という標語を思い付いた。えーっ、と思って拙文を読むのを止めてしまう人がいそうだが、まっ、ぼくの話聞いて下さい。

我が遠足倶楽部にも、80歳を越えてなお、元気に山歩きを楽しんでいらっしゃる方もいる、素晴らしいことだ。しかし、世間的には少数派だと思う。70歳代前半では頑張っているにしても、後半に入ると大きな段差では足が上がらなくなる。バランスが悪くなる。速やかに行動できなくなると、山歩きに出て行くのが面倒になって、お尻が重くなる。

そんな状況を放置しておいたら、たちまち生活習慣病に陥って、歩けなくなりますよ。そこで岩崎の、「ぼくのふるさと八百名山」の出番だ。ネームバリューのある山、マスコミが話題にする山なんかを目指すのは止めにして、身の回りに探せば魅力的な山はゴマンとある。それが、ふるさと八百名山だ。大きな段差は足が上がらなくて、小さな段差に足が上がりさえすれば、登れる山はゴマンとある。

冬が来る。寒いから冬眠する人も多いが、ご自身の健康を考えたら、もったいない話だ。かといって冬の山は、房総や沖縄の山ならいざ知らず、奥多摩や丹沢では手前の低山だって、雪が残っていたり日陰が凍っていたりする。滑って転んだら危ないから、冬は山には出かけません、冬眠します。ダメですよ。冬眠しちゃったら、足腰弱っちゃって、春になってさあ歩こうと思ったって歩けませんよ。

で、スキーです。80歳になっても元気に歩ける方はベリーハッピー、でも自分は何歳まで山に登れるか、不安に思っている方、スキーを始めてみませんか。上級者コースを滑ろうなんてことじゃない。冬、アウトドアに出ていく理由を作っておこう、という提案だ。

70歳代に入られた方、ファミリーゲレンデをボーゲンで、ゆるゆるでいいから、転ぶことなく滑れるように、今、ちょっと時間を作ってトレーニングしておく、80歳からのアウトドアライフが薔薇色になること請け合い。

冬、お家を出てスキー場に向かう。体とお財布だけ持っていればいい。スキーの板は勿論、ウェアだってレンタルがある。身支度を整えて、ファミリーゲレンデを5、6回滑ったら充分ではないか、もっと滑っていてもいいけれど、適当に切り上げてレストランに入ろう。運動の後のビールは旨い。曲がりなりにも、冬に体を動かしておけば、春が来て雪が消えれば、すぐにでもハイキングに出かけられる。

スキーをやっておくと、前傾姿勢を体が覚えてくれる。足の上をしっかり体重が乗るから、下りが恐くなく上手に下れる。ストックの使い方にも慣れるから、脚筋力への負担も軽減できる。スキーにはそんなメリットがある。思い切って、始めてみませんか。