

## 八十歳からはスキー・再録

「サンシャインシティ文化センターで、『中高年と女性のための登山入門講座』を開講したのは、三十八歳の秋。思いがけず盛況で長続きし、メンバーも増えたので、無名山塾の中に「中高年と女性のための遠足倶楽部」を創った。一番若い会員さんでも五十歳で、ぼくより一回り年上だった。それから三十年、創立当時一番若かった会員さんも、オントシ八十歳だ。」

という書き出しで、『山の遠足連絡帳』の巻頭言「八十歳からはスキー」を書いたのは昨年（2013）の1月のこと。わがゲレンデスキー、3シーズン目のことだ。八十歳を過ぎても元気に山を歩いていらっしゃる方も少なくない……、と言いたいところだが、少なくないというのは言葉の綾。実際には健康に恵まれて幸運な方、八十歳を過ぎても山に登れるのは、少数派というべきであろう。山が大好きでも、八十歳を過ぎて登山を続けるのは難しい。足が上がりなくなる。だからといって、登山＝自然との関わりを諦めてしまっただけではいけない。自然との関わりは、人間の心身の健康にとって非常に大切な要件である。

再開間もない頃、スキー場の宿舎で初めてスキー雑誌を手にした。パラパラページをめくっていたら、「スキーは落下を楽しむスポーツ」という言葉が、目に飛び込んできて、我が意を得たりという思いをした。最近、忘れっぽいので、その場でメモ。登山は重力に逆らうスポーツだから、足が上がりなくなったら楽しむことは難しい。しかし、スキーは重力に体を預けるスポーツなのだから、足が上がりなくなったら楽しめる、八十歳からはスキー、という次第だ。2012年4月、2シーズン目の滑り収めに丸沼スキー場に行った。天気が良く、雪質が良く、夢中になって滑っていたらあつという間にお帰りの時間になった。最後の一本、じっくり味わって滑ろうと思いながらリフトに体を預ける。爽やかな風が頬をなでる。たったそれだけのことで、生きていることを実感させてくれる。

スキーに行くためには、電車に乗る・バスに乗る。これがいい。ゲレンデに出れば、否応なく自然の空気を吸える。シャカリキに滑る必要はない。ファミリーゲレンデを3、4回滑ればそれで充分。コーヒーブレイク、いやビールブレイクでもオーケー。宿に戻ったら、温泉にザッブーン。心身の健康、間違いなし。「八十歳からはスキー」、なんていう勇ましいタイトルをつけてしまったが、そのために、思い立ったが吉日、きょうからスキーを始めよう、というのが本論の結論である。

「えっ、スキーなんてとんでもない。ころんで骨折でもしたら大変なことになります」と、手の平を横に振る方がいらっしゃる。しかし、実際に始めてみると、正しく滑っている限りはそうそろそろぶものではないし、ころんで骨折するものでもない。スキーの板が非常に良くなっている。雪が降ったら、スキーにご一緒しましょう。