



30周年・・・まだ元気に滑りたい

森屋 建男

5月にクラブの何人かでしまなみ海道往復をサイクリング企画したが生憎の雨で延期した。その延期日も雨予報で、もう梅雨入りだし暑くなるからと今年は中止になった。そして梅雨が明けるととんでもない猛暑となった。毎週大学でテニスをしていて余りにも暑いので、ある時温度計を持って行きネットの高さで測ったら48.5度もあった。その下のコートの砂はもっと熱く、支柱の金属のポールは火傷しそうで、樹脂製のベンチには座れなかった。

そんな暑いさなかに連盟の大久保さんは自転車で広島からそのしまなみ海道を走り、松山方面に向かい宇和島を過ぎ高知を走り、何日もかけて四国を回った。一方、河野さんも三国峠を越えて湯沢へ行って来たようだ。あら還でもモンスターだ。マスターズの我々が50代前半でもそこまでタフではなかったが、それなりに元気で毎年のように山登りはしていた。

1988年、今から30年前“私をスキーに連れてって”頃にクラブは発足した。当時平均年齢は55才、皆元気だった。シルクロードを自転車で完全走破した女性たちもいた。日帰りのハイクや秋の一泊ハイクはスキーのための体力作りが目的で山登りをしていた。その中でも編笠山の直登のことは忘れない。登り出した途端、皆さん急坂をスイスイ行くので八木さんはすぐに息が切れて脇道に向かった。頂上へ我先にと競う連中が何人もいて、最後尾は40分以上も後から登って来た。またその先の青年小屋へ行く途中の大きな石がごろごろしている所で、私たち何人かは自慢げに石の上から上へとジャンプして行ったものだった。

98年当時連盟には多くのクラブが所属していてその会員数は515名と多く、マスターズも最大62名の時もあった。だいたい50名前後がしばらく続いた。そんな中、何度か行った乗鞍高原のスキーツアーでは最高47名もの参加者があったし、何回かの北海道のツアーでは30名前後もいて、15周年記念の二度目のウイスラーでは21名も参加していた。バブルが弾けて世間は不況の中ではあったが、マスターズの行事は大盛況でした。

それが最近のスキーツアーでは10数名で最低催行人数は低く設定している。今年のハイクは大山8名、川苔山は5名でした。若い入会者がなく皆等しく高齢化し、平均年齢が75才を超えれば体力的なことや、回りの介護などのことで行事に参加しにくくなってきているのは当然です。私も体力は一昔前とはずいぶん違うなと感じています。気が向いた時ジョギングするのですが、ちょっとスピードを上げるとすぐに息切れ、長くなると膝に来ます。

8月のある日、朝目覚めると非常ベルが鳴り響いておりびっくり。その音はこの暑さの中遊び過ぎたせいか、年のせいなのか、ひどい耳鳴りであった。そして左耳は全く聞こえなくなった。急ぎ医者に行き調べてもらった。「耳鳴りで死ぬことはないですね」と医者に念押しして「100才位まで生きられますかね。」と聞いたら、つれなく「知りません」と言う。その後、耳の回復は諦めた。100才までは滑れないが、まだ当分は諦めずに滑りたい。

塚田さんはパトロールの受験を今年もしたいと言っていたので、この秋の一泊の安曇野の部屋でもう止めにしたらと言ってみた。そしたら彼は今年もチャレンジしたいと言う。そして体力作りやストレッチをしているらしく、畳の上で柔軟を見せてくれた。頑張っていることに感心し、あらためて応援し続けたいと思った。成否は分からないが努力する情熱がまだあった。羨ましい。クラブ発足当時の上手くなりたい、級を取りたい熱と同じだ。それが今少しずつは冷めてきてはいるが、滑れるうちは楽しみたいという気持ちが元気にしてくれる。

記念の今年に限らず毎年自分自身に何かの記念や目標を持ってシーズンインしたい。帰りの車中で三度目のウイスラーへ32周年でという話もありましたが、もう無理だろうか。



これは奇跡か？これは奇跡だ！これが奇跡だ。

皆さんの滑りを見せて頂いて飛び出した言葉です。驚きました。平均年齢が傘寿にも届こうかと思われる方々の滑りとは思われませんでした。日本の高齢化社会は明るいぞと元気が出ました。一昨年に腰の手術をして以来体のあちこちに故障続出、人と会って飲めば病気や怪我の話で盛り上がり、不幸の共有に安心する日々の私に光明が射しました。力が湧いてきました。元気が出てきました。ホントです。

実を申しますと初めて参加させて頂いたこのツアーのイメージはアナクロも甚だしいものでした。コブは避け、ゆるゆる舐めるように滑り、宿に帰っては温泉に魂をふやかし、酒に心を遊ばせ、炬燵に背中を丸めて談笑し、夜は更けていく、、、。誠にカクセイの感とは今回のツアーの事であります。20年ほど前に腰を痛め、断腸の思いで訣別したスキーとの再会は衝撃的でした。青春の再来？

今回参加できましたのは茂野さんのおかげです。週に一回テニスをご一緒させていただいています。たまたまスキーの話をして、諦めていたスキーを冥途の土産にもう一度という気になりました。腰が心配で不安が有りましたが、ダイジョウブ、フリーでゆるゆる楽しく、というカンゲンにうかうか乗り、そして実際は蝶のように舞い蜂のように刺すガンガン飛ばすガンガン組に入ったのでした。生涯にもう一度滑れたらという思いで一杯の私に「私達はガンガン組と言われているよ」という茂野さんの小さな声は私の耳を素通りしたのでした。いえ、これは恨み節ではなく感謝の心の吐露です。

という訳で今回のツアーは始まりました。予想では天気に恵まれないとのことでしたがあにはからんやその予想は見事に外れました。出発の準備に取り掛かりましたが、困ったこと



になりました。スキー板やら着るものやら何やら全てありません。去年の夏まで未練がましく処分できずにいた物をすっぱり捨てたのでした。全部揃えると莫大な資金が必要となります。家庭争議のもとになっては困ります。そこで考えました。この世は、かり（仮、借り）の世といたしますからそれに従う事にしまし



た。
板、靴などは当然レンタルです。着るものは義弟から。これが20年前のオールドファッションで恥ずかしいのですが我慢。ご一緒した皆さん方のほ



うが恥ずかしかったかもしれませんね。申し訳ありませんでした。茂野さんには帽子、手袋、ゴーグル。森屋会長さんには、なんと新品のヘルメットまで借用してしまいました。図々しいはこの事です。

かくしてゲレンデへ。これがまた大変で靴を合わせるのに10分、足を靴に合わせると大日本帝国陸軍に蹴飛ばされそうでした。板は初めて履くカービングでこんなに短いのかと驚

きました。今まで長く重たいやつを強引に振り回していたので、これなら簡単に回せそうかなと期待は大でした。

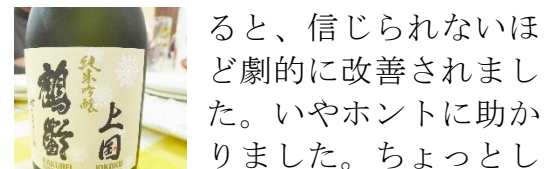


結果は初心者並みの私となっていました。初めてのお使いならぬ初めてのカービング体験でした。というわけで開校式にも遅れご迷惑をおかけしてしまいました。

班分けは私の力量が未知数という事で茂野さんの庇護のもとフリー組です。手取り足取りのご指導があるものとばかり思っていました。前に書きました「フリーとは基礎練習規制緩和の、自由にガンガン飛ばすということだけだね」との茂野さんのお言葉を。皆さん文字通りにガンガン飛ばすのです。私はごろごろ転がるのです。



私は焦りました。どうしようと悩んでいた時に、ストックの長さを変えてみたらとの天の啓示のアドバイス。救われました。長めのものに替えてみ



ると、信じられないほど劇的に改善されました。いやホントに助かりました。ちょっとした姿勢の



違いでバランスが保て、心に余裕が出来るとやっと人並みに滑れるようになりました。ホッ。でも強引に振り回す悪癖までは治



どっちも浦島太郎だな

久保田さんのよりは新しいでしょ

渡部さん、古いねえ、そのウエア何年物？

皆さん、出発しますよ
私が貸切でガーラまで

りませんでした。皆さんの滑りについて。これもまた前に書きましたが蝶のように舞い蜂のように刺すのは茂野さん。ご一緒しているテニスをはるかに凌駕する



その技量力量に驚きました。カレイ（華麗です。加齢ではありません）です。でも悔しいです。テニスは僕のほうがと言いたいです。その茂野さんしばらく後ろで見守って下さっていましたが、サッと抜き去りはるか下の方でおいでおいでとストックを回しています。愛のムチは悔しいです。丸山さんは実に紳士的で柔和な？お滑り、お人柄そのものです。原山さんはこれまた豪快そのもので、荒れた斜面もコブもきれいに整地してくださり後ろを滑る私は大助かりでした。

山頂展望台からの眺めもスキーの楽しみの一つでした。雪をまとった魚沼の山々には神々しささえ感じます。眼下に広がる盆地には『北越雪譜』に書かれた雪国の厳しい暮らしの歴史も思い出されます。同じ雪深い会津にその厳しさを味わって育った私にはスキーを100パーセント楽しむ事が出来ないところがあります。大学時代ワングルに入っていました。山に登るとき途中の辺鄙な集落を通ります。趣味で汗をかいている大学生の私と、やせた土地を掘り起こすために汗を流している村人がいます。どこから来たと問われ「東京から」と答えた時に、いつも後ろめたさにも似た違和感を覚えました。格差社会到来かと言われる今も顔を出す青臭い同情です。でもまあ、テニスをやって体を健康に保ち医療費削減に貢献し、ちょっとウマイものを食ってささやかな贅沢で国内消費アップに協力していると自らを慰め正当化するオレファースト。

ひと滑りの後の一服はまた格別。お汁粉はマイウーっ。五臓六腑は言うに及ばず頭の毛先

右側はジジコース ばばコースもあるの？ (*^-*)



から足の爪先まで染み渡るえねるぎい。田舎のばあさんトホホの口癖、「ウマ勝ったウシ負けた」。こうして初日は終わりました。ホテルの湯に身を任せると安堵の思いに毛穴は開き、温泉と同化した私は湯気となって昇天するのです。

ガーラは景色も 天気も良くて、(o^o^)

ばばコースはあっち？

二日目はガーラ湯沢へ。湯沢には若い頃よく来ました。今のようにしゃれたホテルじゃなく炬燵にミカンのスキー民宿でした。今は全く様変わり、新幹線が通り朝来夕帰？も出来るという立派なスキー場。駅前の薄暗がりの店先で越後名物笹団子を食べた私はまさしく今浦島となりました。



最高地点の高津倉山頂

今度は基礎練習をみっちりと言うことで岸本班に入れて頂きました。少人数で中身濃くできました。ポイントを絞った的確な表現、自由度高く滑りの量重視のご指導は私にぴったり

さあ、また胃袋を満たして！！

丸山さん、飲んだ？オレもうコーヒー



オレ 2杯 まだ飲みたウィ それにしても眠たくなるw

で収穫の大きい一日となりました。20年のブランクは一挙に埋められ、大変有り難く感謝の思いで一杯です。つつい言葉で教え込み、じっくり取り組む時間を与えなかった現役時の青い熱血指導を今大反省、昔のみんなゴメン。さて全くの驚きは筋金入りの滑り人、関口さん。膝の手術をなさって金属が入っているとか。古希を

酒は2合までと誰かに言われてるからなあ！



女も 2号まで、よ

過ぎて指導員の資格をおとりになったともお聞きしました。これはレジェンドですね。まさしく両義の筋金入りとなります。深く胸に落ちました。



レッスンしましたよ

帰りは大胆にも九十九折りの山下りコースを選択。大丈夫か？果たして後遺症あり、今でもあの時のことを思い出すと自然に膝が笑い出して困るのです。何はともあれ出発です。と、前方にトンネルが現れました。さすが『雪国』の舞台、国境の長いトンネルまで用意してありました。その中には百を超える長い階段が待っていました。国境の長いトンネルを抜けると急坂だった。頭の底が白くなった？そこから

はるかに白い谷底を目指し、ころころころ九十九回転んで心も幼児となって笑い転げながらゴールしたのでした。その駐車場で待っていて下さったバスの運転手さんとのゆるく心がほどけていくような会話は今も私のほほを緩ませます。身も心も解放された一日が過ぎてゆきました。来てよかったあ！シーハイル！！



皆さん、スクールの成果は？

う〜ん？

う〜ん？

来て、良かったで〜す！😊

三日目も楽しく充実した滑りができこれでもう思い残すことはない、冥途の土産もたっぷり。となる筈でしたが、なんと困ったことに思いのほうがつっぷり残ってしまいました。未だ髪は薄くなっていないのでスキーの神に思いっきり後ろ髪をひかれてしまいました。これっきりこれっきり、これっきりですかあ〜、という歌声も聞こえてきます。やりたいやりたいやりたいやりたい！だめだだめだだめだだめだ、足が腰が肩が膝が！やりたい、だめだ、やりたい、足が。やりたい、腰が。アンビバレンス、二律背反、自家撞着、奇妙奇天烈、支離滅裂。スキーやりたいんです。でも体がそれを許さないんです。嗚呼！人生の悩みはかくも深し。皆さん、迷える子羊をお導きください。

じゃあ、お先に帰ります



こんな時、いつも

ふっさ！ふさの後ろ髪、引かれるんだわ

皆さん、本当にありがとうございました。



1月30日(火)

定刻の13:00に花小金井駅を出発して各停留所を経由して八王子インターから高速に乗り入れた。今年からバス会社が諏訪の中山観光(株)に代わり、途中若干遅れ気味だったのでトイレ休憩時間の短縮を運転手に申し入れたら「2時間運転したら15分の休憩」と、即却下された。

途中2箇所(談合坂SA、梓川SA)の休憩を挟んで宿に30分位遅れて着いたが、心配されたのか宿のご主人が途中まで車で迎えに来てくれていた。風呂は後回しにして、前夜祭を滞りなく終了。

1月31日(水)

早朝、村田さんが車で到着。定刻の9:00に小型バスで白馬五竜スキー場へ出発。リフト券を各人購入後ゲレンデで記念撮影。70歳以上の人のリフト券が若干お得なので、代買を頼んだ人、幹事を含めて3人。ゲレンデは快晴、風なし、グループを2班に分けて快走。

森屋班: 森屋、飯島、白田、熊井、丸山、村田、和合
茂野班: 茂野、原山、樋口、乗越、真杉、竹村、藍原



着いた夜 早速の 個室宴会



女性が少ないのが チト寂しいが 白馬五竜滑るぞ!



幹事で通の私が五竜と47を安全に案内します



おお、もうビールですか?

酒飲みスキーヤーに気を付けて下さい

そうね





誰かな 飛ばし過ぎたのは

私の方が飛ばし過ぎたかしらね 反省

うん

うん

帰りは定刻の 15:45 分にプラザ前に集合したが、どうも一人足りない。16:00 過ぎても一人足りない。その後、「集合場所を間違えたので本人はタクシーで帰る」と何故か宿から連絡有り。バスは定刻より 20 分程送れて宿に着いたが、そのタクシーは、まだ来てない。(運転手が気を利かせて観光地巡りをしてくれているのだろうか)

村田さんが明日帰宅するので、親睦会を 1 日早めて本日特別部屋で開催した。勿論、乾杯



藍原さん、お久しぶり♡

村田さんも、お久しぶり♡

常連の私には？

の音頭はその観光地巡りをした人をお願いした。

今年は新潟組 3 名が欠席したが 3 名の女性が参加されていたので盛り上がった宴会となった。森屋会長体調悪く早めに就寝、茂野部屋で二次会。



2 月 1 日

本日は誠に申し訳ありませんでした

昨夜の親睦会はタクシーの話題で盛り上がり、

集合写真を撮り忘れてしまったので、朝飯前に酔った顔を作ってパチリ。

板を宿のご主人の軽トラで運んでもらい定刻の 9:00 に宿を出発、八方尾根スキー場



お詫びに・・・

上越の皆さんがいないから寝つき悪かったの(;-)

に向かう。班分けは和合と樋口さんを入れ替えた他は昨日と同じ。最初はガスがかかっていたが、次第に晴れて昨年同様に快晴、風無し。

昼飯は全員何時ものレストラン。食後、藍原さんが宿に帰る。定刻に宿に帰り、村田さんを見送ってから夕飯兼反省会。森屋会長の体調が回復せず二次会は原山部屋で何時までも。





私は何を・・・

いかがですか？お茶は・・・

私らはお先にいただきます！



2月2日

昨日と同じパターンで宿を出発、昨日よりは曇っていたがまああのゲレンデ。茂野班は1本滑ってリーゼン小屋でおしるこタイム。10:00から始まるワールドカップジャンプの練習を見ようとゲレンデの途中から皆で向かったが、なんやかんやで見学できたのは森屋会長、練習コースを突っ切って行った原山さん、原山さんから連絡をもらってラッセルし



きょうの山の天気は？

スッパラシイ！景色だねえ

グラートリフトから左前方には五竜岳



降りた奥には白馬鑓ヶ岳 杓子岳 白馬岳の 白馬三山



て着いた茂野さん、和合の4名。昼飯は宿の近くで大いに飲んで定刻の15:00に宿を出発。何故かバス停まで宿のご夫婦がお見送り。国立インターから森屋会長のナビゲータで定刻より早く、19:00頃小平到着。怪我人なく、予定通りの行程で帰って来ました。以上

兎平のコロナ・エスケープテラスはビールが評判なのですが・・・

リーゼン小屋のおしるこはボリュームも味も最高です

あら、うれしいわ



お餅も大きいし



野沢菜もたっぷり

お蕎麦もよく食べたわね

ええ、まんぷく、これで思い残すことないわ

また、きっと来ます

ラージヒルのW杯を見て



そだねー

小平マスターズクラブに参加して

久保田 実



小平マスターズスキークラブには3年前の平成27年、退職を機に職場の大先輩である竹内さんと塚田さんから誘っていただきました。

私はスポーツが大好きでスキーもその一つでしたが、上越市から遠い東京の本格的なスキークラブということで、少し不安もありましたが、またスキーをやりたい思いが強く参加をお願いしました。

心配だったことは、上越に就職してからは毎シーズン10日以上滑っていましたが、38歳の時に病気に罹り、それ以来、スキーは年1回、家族を地元の池の平スキーに連れていくだけになってしまいました。

その間に道具もカービングスキーに進化して、友達からは滑り方が従来のスキーと違うと言われたので、カービングスキーを新調して参加することにしました。

そして私のクラブ初デビューは、尾瀬岩鞍リゾートスキー場でした。皆でゴンドラに乗って頂上へ、最初からバーンの傾斜をきつく感じ、腰が引けてしまいスキーを無理やり操作する滑り方でバランスも崩れてしまい、ついていくのがやっとでした。

森屋会長の班に入り、滑る順番で私の前が丸山さんでした。きれいに柔らかな滑りなので、自分より若いのでは思い、後で年齢をお聞きして本当かと思いました。そして先ずツアーに参加して感じたことは、会員全員のスキーレベルの高さでした。

森屋会長からターンの基本を教えていただき、ツアー後半は何とか全員について滑ることができました。

その年の2回目は志賀高原でした。25年振りに焼額山・一の瀬タンネの森・寺子屋・高天原・ジャイアントなどほぼ全コースを好天の中、冬景色の見ながら滑ることができて感慨深いものがありました。

それから早いもので3シーズン目の平成30年は、上越組の塚田さんが怪我で参加できませんでしたが、竹内さんと私2名で上越国際、尾瀬岩鞍、志賀高原スキー場に参加しました。

シーズン最初の【ツアーNo.1 上越国際スキー場 (1/17~1/19)】は道路事情もよく7時50分に上越を出発し、10時10分にホテル到着、私は相澤さんの班で指導を受けました。

2日目はガーラ湯沢でした。森屋会長の計らいによりリフト券も安く滑ることができました。8時半にホテルを出発、15時30分集合まで天候も良く、前日の指導を受けた課題を頭に入れながら楽しく滑ることができました。ガーラ湯沢は新潟に居ながら初めてでした。コースも中級以上で東京からのアクセスが良く外国人が多く、観光客に人気があるスキー場の印象でした。

【ツアーNo.3 尾瀬岩鞍ツアー (2/13~2/15)】に参加、前日からの大雪で高田130cmの積雪となり、7時10分に自宅出発、普段は直江津の竹内さん宅まで車で20分で行ける所、渋滞で3倍の1時間掛かってしまいましたが、関越トンネルを超えたら雪は道路に全くなく尾瀬岩鞍リゾートホテルには予定より遅れましたが13:00到着(道程190km)、2日目は森屋会長の班で指導を受けました。

【ツアーNo.4 志賀高原ツアー (2/27~3/2)】に参加、8時30分上越を出発して途中、赤倉観光リゾートスキー場で2時間ほど滑って、宿ハウルス志賀高原に16:00到着。石川さんの班と森屋会長の班から指導を受けました。

(ツアー参加3年間を振り返って)

これまで森屋会長を始め、指導員の各講師の方からその都度、丁寧に指導していただき難うございます。

スキー検定は34歳の時、野沢温泉スキー場で2回目の挑戦で合格しましたが、それ以来教

えてもらう機会がなく、3年前までは我流で滑っていました。

おかげでようやく雪質の良い中級斜面ならカービングスキーの特性を利用した滑りが体感できるようになってきた気がします。

特に思い出すのは、初めて参加した時、指導員の関口さんから、私が両足をピッタとくっつけて滑るのを見て、スキーは両足を少し(15cm位)離した方が安定することと「カービングスキーは顔をターンしたい方へ向ければ曲がるのよ！」教えていただき、その通りにしたら簡単にターンができるようになり、わかりやすいアドバイスを頂きました。

(各ツアーの指導で学んだこと・・・まだまだ理解してないことばかりですが)

- ・横すべりや斜滑降で荷重操作の基本的な練習をして技術不足を実感したこと
- ・ターンで上半体が遅れているので、ターン前半から体が内側に傾くように外側の腕の位置の修正など
- ・急斜面ではキレではなく、スキーをずらして滑る技術が必須
- ・体を傾けて外足が伸びるとカービングの性能をいかせること
- ・悪雪を滑る場合は少し後傾にする
- ・・・等なのですが、これからまた一つでも習得できればと思います。

また、スキーの魅力と言えば、標高の高い所から滑る醍醐味もありますが、冬景色の中、遠くに連なる山並みの景観は爽快な気分になります。

最後になりますが、参加してスキーは生涯スポーツと改めて認識しました。そして体のバランス感覚を養うことができ、有酸素運動にもなり健康にも最高に良いのではと勝手に思っている次第です。

それから何と言っても滑りを終わって風呂上りの夜の懇親会は、色んな経験談や近況話を聞けて大変有意義な時間でもあります。

これからも一回でも多くツアーに参加したいと思いますので、宜しくお願いいたします。



竹内さんと塚田さんに誘われて
滑りと飲む 仲間に入りました

はい、酒も大好きなもんで

どんどん・・・



前に立っている人より自分は上手かったと思う人?

ハイ!

ハイ!

ハイ!

ハイ!



そっかあ～落ち込むなあ



一番若いので 滑るのはどんどん・・・

こんなひと時が最高ですね



飲むために来ていますので・・・

こんなひと時も最高です



満足顔は？



こんな顔

こんな顔



帰る前にいつもここで



今シーズン最後の志賀高原スキー他



関口 恒子

スキーを始めてから今年で64年と半世紀以上も経ってしまいました。最初のスキー場は草津天狗山竹製のストック、流れ止めの付いたスキー靴でのデビューでした。さて、そのスキー人生もいよいよ終わりに近づいて参りましたが、できればあと一シーズンは雪の上にと考えております。

志賀は春の嵐もありましたが2月27日の午後出発3月2日迄3日間券も無駄にせずに思い切り楽しく滑る事が出来ました。初日と二日目の午前中は石川先生の班に強引入れて頂き、イケメンの久保田、村田両氏と私の4人で何時もより張り切って滑ってしまいました。石川先生も何処のパーツが壊れているのか解らない、適格の指導とかれいな滑りでその努力に尊敬です。二日目の午後からは、森屋先生の班に入れて頂き楽しく滑ろうと思っていた矢先オリンピックバーンで大暴走危うく事故を起こすところでした。

最終日は好天に恵まれ大世帯の13名で、12時半迄存分に滑り本当に楽しく充実した志賀での3日間でした。石川、森屋両先生本当にお世話になり、ありがとうございました。



志賀ツアー写真





1年程前からクラブの有志でヨーロッパスキーに行こうという話が持ち上がり、森屋会長、樋口さん、塚田さん、会友の田神、そして和合が賛同した。候補地は2案に絞られたが、樋口さんの長年の夢である、猪谷千春が1956年冬季オリンピック回転で銀メダルを取った**コルティナダンペッツォ**に決定した。旅行日はクラブの行事が終わった3月10日（土）～18日（日）とした。

また、残念ながら**塚田さん**は怪我の回復が間に合わず今回はキャンセルとなった。

1日目：3月10日（土）

和合は前日に小笠原出張から帰るといいうアブナイ橋を渡ったが、船の欠航も遅れもなく皆さんと無事に羽田空港で合流する事ができた。

羽田空港を12時45分発ルフトハンザ・ドイツ航空で発ち、12時間掛けてドイツのミュンヘンに降り立った。集合場所には日本人が大勢集まっていたが、各々各スキー場に散って行き、残った者は我々4人。つまり、キャンセルがあり、我々4人だけのツアーとのこと。

ミュンヘンからコルティナダンペッツォまでフェロートラベルの添乗員（原田さん）と車で移動したが、アウトバーンを時速160kmで飛ばす地元のドライバーには驚いた。

その日はホテル・トリエステで野菜スープを頂いて就眠。

その日はホテル・トリエステで野菜スープを頂いて就眠。

2日目：3月11日（日）

7:30分に朝食（パン食）を済ませて9:30分に5人で周遊バスに乗ってトファーナスキー場に向かった。

トファーナスキー場では頂上近くまでリフトを乗り継いで行ったが、天気が悪くて全面ガスがかかって見通しがあまり良くなかった。

最初は原田さんから、靴の締め方のレクチャーを受けた。「硬く締めることによって脚と靴が一体となって斜面を捉える」とのことでした。それから滑るときは痛いほど締めて、ゴンドラ、リフト上は緩めていた。

最初の滑りは猪谷千春が滑ったコースを迂回するコースを滑り、2本目は本コースを滑った。ガスで見通しが悪いこともあり、感動はあまり沸かなかった。そして、その後の4本目で大変な事が起こってしまった。

原田さん、田神、和合の順で滑り降りて後ろを振り向くと、50m位後ろで樋口さんが倒れており、後ろには森屋会長が板を十字に刺して立っているではないか。3人で暫く様子を見ていたが、樋口さんは立とうとしないので、皆で板を脱いで駆けつけた。靭帯を切ったようで動けないとのこと。緩斜面で板が外れなかったと。それからパトロール（イタリアでは警察官）が来て病院へ搬送されたが、我々3人は原田さんの案内で宿に帰ることになった。

夕方、サポーターをして樋口さんはホテルに帰ってきたが、それから、本人はツアー中、ホテルに缶詰め状態となった。

3日目：3月12日（月）

9:00に4人とドライバーさんでクロンプラザスキー場に向かった。1時間ほどでスキー場に到着したが、車は9人乗りのベンツ。その後もその車で移動することになったがバス会社の経営者のものとのこと。この日も天気が悪くて視界10m程。ここで驚いたことは、3人乗りのリフトのシートが暖かいではないか。シート保温されている。程ほど滑って帰ることになり、田神と自分はゴンドラに乗って降りたが、原田さんと会長はあのガスの中ぶっ飛ばして滑って行った。我々が着く10分も前に楽々下に着いていたことには驚いた。



それでも今日滑った総延長は田神と自分は17km、原田さんと会長は21.1kmとのこと。

4日目：3月13日（火）

8:30にあのベンツでトライジンネンスキー場に向かった。この日から晴天で、原田教室が始まった。

当人は草津温泉スキー場で指導員をやりながら、群馬県代表で技術選に出る位の腕の持ち主で、自分は原田さんの滑り方はビデオ以外に見たことがない。連続写真を撮ってくれて、ゲレンデ、昼食中、夕飯中を問わずアドバイスしてくれた。幾つも教わったが、不整地を滑る時の気の持ち方、遠心力を生み出す理論等、自分はスゴク参考になり実滑で反復していきたいと頭では考えている。

5日目：3月14日（水）

今日はいよいよ、1日掛けて、ゴンドラ、リフトを乗り継いで山を一周、25kmを滑るセラロンダスキーです。コースは時計回りと反時計回りがあり、今回は時計回りコースです。



9:00にゴンドラに乗り出発。ゴンドラを降りると即急斜面、そこを一斉に滑り降りるので、皆のスピードに遅れないように、コースは膨らまないように、転ばないように死にもの狂いで滑り降りた。向こうの人は皆滑り慣れていて、スピードが半端ではない。緩斜面ではストックを背中に回して滑ったり、前に水平に出して滑ったり自分の矯正になる滑りを指導されながら滑った。なにしろゲレンデが長い。9:00~15:00まで途中食事を挟んで6時間講習漬けでした。

6日目：3月15日（木）

セラロンダを楽しんだ

今日は原田さんと滑る最後の日となってしまった。テラチーオからラビーラを滑ることになった。こちらのスキー場はどのゲレンデも整備されており、整備は一流との事です。今日は滑る人が殆ど居なくて風を切って滑る感じでした。また、今日は本ツアーで初めてゲレンデで日本人に会った。男女10人位のツアーで山岳スキーの様でした。年齢は我々と変わらないのに荷物を背負ってテレマークで滑って行った。

今日はワールドカップコースを滑ったり、馬車に引かれて滑ったり、氷河の氷柱を見たり、盛り沢山の経験をした。

7日目：3月16日（金）

今日は自由行動の日です。我々3人は初日に滑らなかったトファーナススキー場で午前中は滑った。

新雪、絶壁の記憶しか残っていないが、この様な所に出ると昨日までの講習の成果が全て飛んでしまう。

午後は、樋口さんと4人でファローリアへ行った。ツアー中一番の快晴でゲレンデのデッキで皆で食事をした。スキーはしなかったが、素晴らしい景色に感動した。

8日目：3月17日（土）

今日は帰国の日です。ホテルでチェックアウトを済ませ専用車でベニスに2時間かけて移動、それからフランクフルトに飛行機で1時間半かかった。フランクフルトから羽田まで11時間かかるが、樋口さんの怪我で森屋会長と自分もビジネスクラスで帰ることができた。田神だけは一つ後ろのエコノミーです。田神の横の席は名古屋の男性で会話が弾んでいた。トイレに行くとき田神云わく「隣の男が体を触ってくる」、和合「後10時間もあるぞ」、田神「何とかして」、和合「楽しんでくれ」、田神「バカヤロウ」と言っているうちに羽田着。羽田から自宅までのタクシー代は傷害保険でとのこと、森屋会長、樋口さん、自分はラクラク帰宅。その後、保険対象外とのことで割り勘となった。

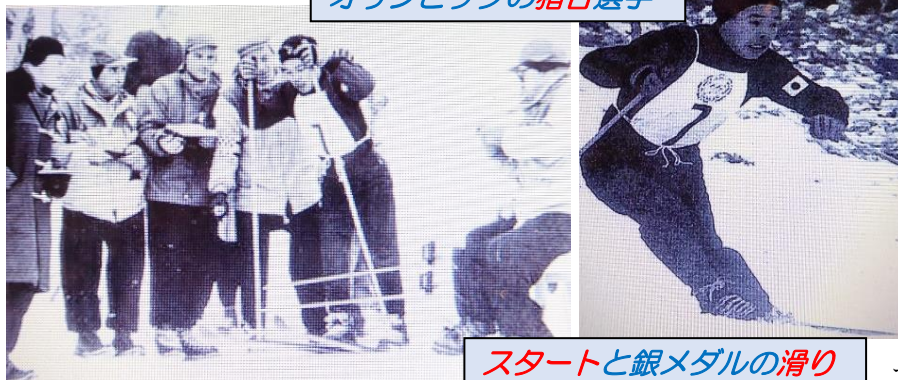
以上。



1

“バリ、バリ！”という音がした。否、頭の中で響いたのか。左膝の周りの肉が剥がれていく感覚は覚えている。右スキーは外れたが左はブーツに付いたまま半回転位している。立ち上がれない。【これからどうなるのか。】頭の中が真っ白になった。不安どころでない。イタリア語どころか英語も話せない。2、3分位後か、森屋さんが後ろから来てくれた。ガイドの原田さん、仲間の田神さん、和合さんは気が付く筈もなくとっくに先に行っている。森屋さんが携帯電話でガイドと連絡を取ってくれた。やがて原田さんが真っ青になって来てパトロールに連絡、救助を要請した。転倒してから40分くらいは経過していただろうか。その間スキー客が大丈夫かと声をかけてくれたがスノーモビルで飛んで来たのは髭を生やした警察官。イタリアではスキーパトロールは警察の仕事らしい。国籍、名前、生年月日、宿泊先、パスポートの有無、痛みの状況を等、片言の英語で答え事故の届け出となった。その警官が私をスノーモビルに乗せ、ゲレンデのリフトまで行き、リフトで下山し、そりに乗せ、駐車場に待機した救急車まで運んでくれた。救急車の中にいた可愛い女性看護師がスマホ片手に何と日本語で訊ねてきた。「膝は？頭は痛い？心臓は？」スマホのアプリも進んでいる。救急車の寝台で【果たしてこれからどうなるのか。みんなに迷惑をかける、日本と一緒に帰れるのか、費用はいくらかかるのか】一人不安が湧き上がっていた。市内にある外科医院(MRI 無い)で診察を受けた。少しでも左下肢の向きが変わると激痛が走る。現地駐在のガイドの原田さんが通訳してくれた。「レントゲンの結果骨は異常がない。ギブスで固定し10日間は安静にしろ。」取り外し可能であるがマジックテープで完全に固定出来るギブスを装具された。歩くことも出来ないし立ち座りも簡単ではない。【とにかく皆と揃って日本に帰れるようホテルで寝ているしかない。今日が滑走初日であと6日間はベッドで

オリンピックの猪谷選手



スタートと銀メダルの滑り

安静】と自問自答した。

帰りの飛行機、エコノミーでは無理。そこで優先的に広いスペース確保のため医者に診断書を書いて貰った。

2

せめてもの救いは単独事故だった事。

羽田からミュンヘンまでのフライト12時間、インスブル

ック経由のアルプス越えが車で飛ばして5時間、丸1日は殆ど寝ることが出来ず、ホテルに着いたのが夜の10時。翌朝6時過ぎに起きたが時差でよく寝られなかった。体は重く、疲れているが、念願の猪谷千春のトファナーのゲレンデに行きたいと勇んでそのゲレンデを滑った後、悲劇がやってきた。気温が高くガスっているうえ、汗かきの私のゴーグルの曇りが取れない。何とかなるだろうと思った途端に左スキーのエッジが引っ掛かり転倒。運悪く左のセイフティーが外れなかった。いろいろな要素が加わった事故であるがスキー技術の対応力不足、未熟さが原因だと思う。

3

兎に角安静にして居る他ない。如何に過ごすかだ。

楽しみは食事しかないと思いつつ。初日だけはアルコールを控えようと思ったがビールとワインを1杯ずつ、やはり我慢出来なかった。買って来てもらった両手の松葉杖と、皆さんに支えてもらい階下のレストランへ。

毎朝 晩のメニューを選択、ワイン、自家製のグラッパも多くありアルコールは控えた方がいいとは言ってもこの際、他に何も楽しみがなくベッドに一日中固定されている身にとって

飲み過ぎてはいけませんが精神状態安定の為、アルコールは仕方が無いと自分を甘やかした。仲間4人の**夕飯が唯一楽しみ**となった。

昼は一人、部屋食を注文、パスタ類かサンドイッチとコーヒー程度、流石に飽きた。

2日目のディナーは山小屋レストランでの郷土料理が組まれていた。全員の力を借りて車に乗せてもらい何とか行くことが出来た。地元ワインも、スプマンテ、赤、白、堪能した。デザートケーキも美味しかった。

滑走最終日の昼、帰ってきた3人がコルチナダンベツォの中心にあるファローリアスキー場に連れて行ってしてくれた。ケーブルカーを乗継ぎ**2500メートル**からのドロミテは鋭く切り立った岩峰、独特の景観で、(勿論見えるのはその一部であるが)感激した。毎日皆さんが滑った様子を聞き、ベッドで想像していたがその雄大さが実感出来、ダンベツォの中心を松葉杖で無理して歩いたが“イタリアに来た元は取った。”3人に大感謝だ！



ファローリアスキー場へゴンドラで登り



街やドロミテ山群を眺める

4

帰路はベニス、からフランクフルトで乗り換えるが飛行場の中の移動が大変だろうと心配したが車椅子に載せられルフトハンザの職員が手続きを手助けしてくれ座席もビジネスと変わらないスペースにしてくれた。座席の変更料として15000円位の割増料金で済んだ。羽田に着いたが日曜日で休診日。翌朝一番で近くの整形外科に行きエコー検査を受けたが内出血していて十字靭帯を切り切っている可能性が高いのでMRI検査が必要との事。立川の病院で検査をすると**左十字靭帯**が切れているとの診断。ガックリした。少なくとも半年はゴルフが出来ないと思った。外科医は「スキーをやるには手術した方が良いと言ったが、ゲレンデを滑るだけなら動作の改善、膝の負担を股関節で吸収する動きをリハビリで身につけ、不整地等を滑るのでないなら今、手術しなくても良い。

「若い人は手術だ。どっちにするか？」と訊ねられた。自宅に96才の母と二人暮らし、入院はしたくない。元々不整地を滑る技量は無いし今更無理だ。今後出来るだけ永く安全かつ綺麗に滑る技術を身に着けるべく努力しようとするなら手術は必要ないと自己判断をした。

5

3ヶ月の左足ギブス固定生活は大変だった。健常者には想像できない部分を知った。歩行困難な母親に対しても今後もっと寛容にしなければならないと解った。

治療といっても薬がある訳でなく自然治癒力を信ずるだけ。兎に角リハビリを根気よくやるだけ。7ヶ月以上経過した**今も週2**回程度通って今シーズンのスキー準備をしている。

海外の事故による費用負担を心配したが幸いイタリアの病院は良心的で安く(15000円位)6か月間に限られる海外旅行保険の実費補填は総額で15万程度だった。

【マスターズスキーの仲間がいなかったらどうだったか】と考えるとぞーっとする。スキーも海外旅行も止めてしまっただろう。森屋さん、和合さん、田神さんに改めて感謝する次第である。



この松葉杖も今は物置に

一日目

コルチナダンペッツォ

トファーナハ

皆元気に出発!



念願の猪谷千春の



1956年銀メダルオリンピックコースを滑った!

喜びも束の間...

ああ...



病院に行って
松葉杖買って



乾杯?して 飲む!

二日目

クロンプラッツハ

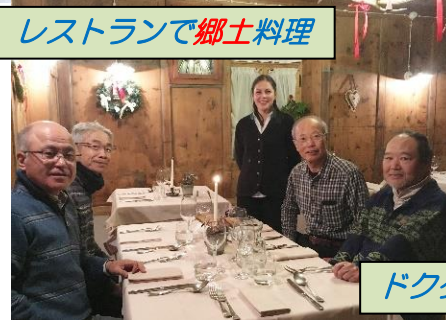
ガスって荒れたバーンで疲れた~



この鐘は警鐘用ではありません

夕飯は杖をついて山小屋風の

レストランで郷土料理



ドクターストップのワインを
飲む!!

三日目

セストハ



トレ・チメ山の麓を滑る



お昼もスマホの動画で滑りのチェック

帰るとホテルの窓からトファーナの峰が



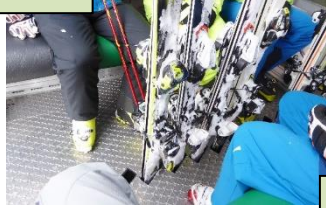
食事時だけが楽しみの樋口さん

四日目

セラロンダへ

ゴンドラのスキー差し穴

あれがドロミテの女王マルモラーダ



サッソ・ルンゴをバックに
イナバウアー!

魅せます 寒いのに



ひたすら滑る



ポーズをとる田神さんと原田さん



言葉分からなく 微笑む



五日目

ラガツォーイ→アルタバディア

ラガツォーイを下ると氷の滝

Wカップ名物コース

グラン・リザの急斜面
大回転コースを一気に



羊を見て

馬に引かれ



滑る、滑る



六日目

トファーナで午前中滑り

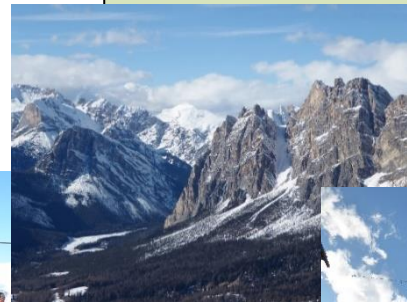
アルタバディアのW杯記念



午後から樋口さんと4人

バスに乗り

ゴンドラでファローリアへ



天空のレストランで

昼食

最後は街中へ



当マスターズスキークラブ4ツアーの1つである、尾瀬岩鞍スキー場に行ったときである。

初日の足慣らしに、ミルキーウェイコースを何本か滑ったのち、いつもの休憩地「フェスタレストラン」の通路で、派手な真っ赤なヘルメットに、赤のウエアを纏った目立つ男性に出会う。胸の名札を見ると「平沢文雄」と書いてあるではないか。とっさに、「あのう、かつてのトッププロ、NHK スキー教室のインストラクターなどをなさっている平沢文雄さんですか?」「そうです。」「箕輪文好さんをご存知ですか?」「えー良く知ってます。彼は北海道のルスツ教室の際、毎年来てくれます。」「そうですか、箕輪さんとは小樽時代知り合い、今でも親交があります…。」

そんな会話を交わしてその場は別れたが、当日の夕食時に我らが宿泊している「尾瀬リゾートホテル」でまた再会する。「今晚は」とこちらから挨拶して食事をしていると、平沢氏が名刺を持ってあいさつに来られるではないか。恐縮して、名前を名乗ると、「どうして原山さんは、箕輪さんを知っているのですか?」いやー実は…日銀に勤務してまして、小樽に4年、札幌に2年半転勤で居ました。彼のお店(スナック)によく通いました、とくに小樽では、スキーを指導していただきました。しかし、ウイスキーは私が指導していたかも…などと冗談交じりで話す。<実際は、小樽支店に勤務していた当時は、家族同伴で居住していて、スキーはいつも家族と一緒に滑っていた。時たま同氏に声を掛けると診てくれてワンポイントアドバイスを頂いたが、いつも「大体いいんじゃないの…」との指導?が多かったように記憶している。全然レベルが違うので、そのくらいしか言えなかった?のではないかと勝手に



レストラン フェスタ

推察している。

翌日の昼食も同じ「フェスタレストラン」に行くと、またまた再会する。聞くと、同店のオーナーとはスキーのデモ仲間で、尾瀬岩鞍に来ると、必ず昼食は同店を利用することでした。帰り際には、別紙の「足指鍛錬法」を直筆図解入りで頂く。今でも時々思い出したように実行しているが…成果は今シーズンの滑りを見てご評価を!!

3日間の岩鞍ツアーも終わり帰京してから、平沢文雄氏に礼状を書き留めて送付しておいた(別紙参照)。また、同氏との縁を結びつけてくれた箕輪文好氏にも礼状兼近況報告文を書き留め送付した。平沢氏といい、箕輪氏

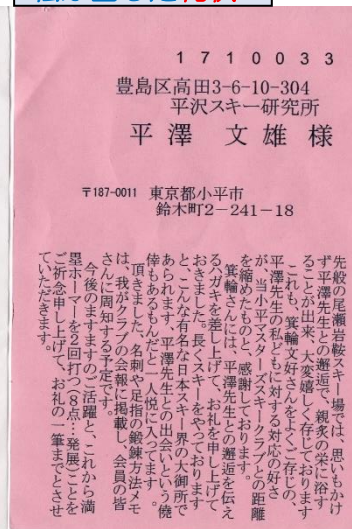
といい長くスキーをやっていると、思いもかけない方との邂逅もあるもんだと痛感している。

(注)箕輪文好氏・・・昭和40年代後半のスキートッププロ、小樽では長らくスナック経営をしていて、当時、冬はスキー講師、夏はゴルフ場のマスターのほか、体育専門学校のスキー&ゴルフ教師もされている。当クラブ森屋会長が、正指受検で数年前に小樽に行った際、受検会場の朝里川温泉スキー場で前日に特別レッスンを受けた由。



夕食時

私が出した礼状



<老化は足の指力から>
筋肉の敏捷性を衰えさせない方法
①足の指力をつける。
20回
壁に軽くつかまり、かかとを高く上げ、かかとを落とす動作を繰り返す。
②歩いてきたら(キック力をつける)つま先をしっかりと蹴り出す。
10回
足首の筋力がつかないときには決して無理をしない。
※アキレス腱やふくらはぎを痛める

平沢さんが昼間レストランで頑張るようにと書いたメモ

私は7月の予定が台風12号で延期になり、9月21日～23日、山小屋2泊で北八ヶ岳をトレッキングしました。お天気は「半分青空」でした。21日12時茅野駅に着いたとたん雨が降り出し、大河原峠から双子山まで雨の中の行軍、2日目午前中も雨、前日からの雨で木道は滑りやすく、山道は岩や大きな石がゴロゴロ、平地は泥るみで、片時も気を緩めず、次の足をどこに出すかに注意を集中しての行軍でした。午後から雨が上がり、空は青く日が輝き気分が明るくなりました。満月が沈んだ真夜中、白駒池の上空には満点の☆、宇宙の大パノラマを楽しみました。3日目は晴天のもとルンルン、足並みも軽くの山行でした。

1日目、同行者の80才の男性が、夕食後のミーティングで、小噺をしてくださいました。山で小噺を聞くのは初めてで、昼間の雨中の行軍の疲れも癒されました。

「小噺1」

昔々、あるところに、おじいさんとおばあさんが住んでいました。おじいさんは川へ洗濯に、おばあさんは山にしば刈りに出かけました。おじいさんが川で洗濯をしていると大きな芋がどんぶらこと流れてきました。おじいさんは、芋を家に持って帰って蒸かして食べました。そして大きなおならをしました。あまり大きなおならだったので、山にいたおばあさんにまで届きました。おばあさんは「あら、おじいさん。今日は草を刈らずにくさかった」

「小噺2」

さるところの奥さま方が同窓会で美術館にやってきました。学芸員が案内してまわっています。

ある奥さま「あら、この絵はゴッホね。」学芸員「いえ、これはシャガールでございます。」

奥さま「あら、これはモネね。」学芸員「マネでございます。」

奥さま「これは私にもわかるわ。ピカソでしょ。」学芸員「いえ、奥さま、これはカガミでございます。」 お後がよろしいようで・・・

5月に大阪で同窓会があり、行ってきました。健康のこと、忍び寄る老いの気配と対策などの話題が多くなりました。

老後は「きょういく」が大切。「今日行くところがある。」「今日することがある」

そのためには、十分な栄養を摂り、自立した生活のため生活体力を保持し、社会とのつながりをもつこと。そして楽しく笑うこと。

特に毎日の食事には「まごはやさしい」を摂るように心がけること。

ま：豆類、ご：胡麻、は(わ)：わかめなど海藻、や：野菜、さ：魚・肉、し：シイタケなどきのこ類、い：芋類

そして帰り際、幹事さんが配ってくれた川柳のプリント、帰りの新幹線で読み、身に覚えがあったり、「これはまだ先や」と今の自分に安堵したり、一人くすくす笑いました。

- ・年上が タイプだけれど もういない
- ・紙とペン 探している間に 句を忘れ
- ・目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- ・歳重ね もう食べられぬ 豆の数
- ・年金の 扶養に入れたい 犬と猫
- ・LED 使い切るまで 無い寿命
- ・恋かなと 思っていたら 不整脈
- ・いびきより 静かな方が 気にかかる
- ・万歩計 半分以上 探し物
- ・土地もある 家もあるけど 居場所ない
- ・おじぎして 共によろける クラス会
- ・腹八分 残した二分で 薬飲む
- ・延命は 不要と書いて 医者通い
- ・3時間 待つて病名 「加齢」です
- ・起きたけど 寝るまで とくに用もなし
- ・つまづいて 何もない道 振り返り
- ・女子会と 言って出かける ディケアー
- ・この動悸 昔は恋で 今病気
- ・歳重ね くしゃみするのも 命がけ
- ・医者と妻 急にやさしく なる不安
- ・忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ
- ・我が家にも 政権交代 夢にみる
- ・なぜ消える メガネと鍵の ミステリー
- ・味のある 字とほめられた 手の震え

- ・誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ
- ・まだ生きる つもりで並ぶ 宝くじ
- ・無病では 話題に困る 老人会
- ・聞き取れず 隣にならって ウソ笑い
- ・脳のシワ 顔に出ると 孫が言う
- ・厚化粧 笑う亭主は 薄毛症
- ・大事なら しまうな2度と でてこない
- ・「アーンして」 昔ラブラブ いま介護
おしまい。 元気なシルバー、マスターズの皆さま、末永くスキーを楽しみましょうね。



たかだかスキー、されどスキー 「その2」

逢坂 寛光



(パート4 スキーあれこれ)

1 SAK での活動

パート3は1982年(昭和57年)に準指を取ったところで終わりましたが、一方そのころ SAK の理事になりました。理事会で最初の頃は主に事務方(総務部)の仕事を担当しました。今のようにパソコンや電子メールのない時代で登録などの書類はすべて手書き、また個人に連絡するのが大変な仕事でした。一度、職場の社員旅行の日に都連へ出す資料の作成をしました。なかなか終わらず、夕方、やっと提出して伊豆のホテルに駆けつけましたが、私の夕食が見事に片づけられていてガックリしたことがありました(事前に連絡しておけば良いだけの話ですが・・・)。また普及部、今の事業部と教育部をあわせたような仕事を担当していた時は、そのころ全日本の技術選で常に上位だった佐藤正人氏に講演をしてもらい、大盛況でした。

連盟理事の仕事の他に、スクールにも参加して教えました。そのころが SAK の全盛時代だったと思います。小平にあった多くの企業のスキー部が SAK に加盟していました、一方、市民対象のスクールも大盛況で、スクールは現地での指導以外に多くの庶務業務があり、それも大変でした。また市民大会(回転競技(SL))では最大で80名ほどの参加者があったと思います。市民大会以外にも練習を兼ねた大回転競技(GSL)の記録会も開催され、これらの大会には選手として参加しました。ゴールしてぱっとしない成績でガックリきたり、一方で成年組では何回か優勝することもできました。

最近スクールも大会も参加者が少ないようです。ただ会員や参加者の減少はスキー連盟だけでなく、他のスポーツ団体も同様であると聞きました。高齢化、若年層人口の減少もあるでしょうが、団体や組織に入ってスポーツを行うという文化、機運がだんだんなくなってきたように思います。

2 スキーを続けること

60年スキーをやってきたと最初に書きましたが、その間、常にやっていたわけではありません。年に1、2回程度とか、何年もスキーに行かなかった時期もあります。仕事が忙しい、家のローンなどの経済的問題、さらに私の場合は50歳で脱サラ、独立しましたので、そのころは精神的にも物理的にもスキーどころではありませんでした。これは私だけに限ったことではありません。SAKで昔、「若手」と呼ばれていたころと一緒にスキーを滑り、夜は酒を飲んで騒いでいた仲間の7割前後がいまスキーで一緒になることがなくなりました。中にはSAKには顔を出さないが、個人的に今でも楽しんでいる人も多いと思いますが。先に上げた仕事や経済的理由に加え、最近父母などの介護という理由も多く耳にします。またもうスキーには飽きたとか、行くのが面倒という人もいられるかもしれませんし、また私くらいの年齢になると体力的な問題も出てきます。



かくのごとくスキーを生涯続けることは難しいですが、スキー場で見ると雪山の美しさ、晴れた朝に新雪の中を飛ばす醍醐味、競技でスタート台に立った時の緊張感(恐怖感?)、宿に帰って湯につかり、うまいビールを飲んで仲間とスキー談議で過ごす時間など、スキーならではの多くの楽しみがあります。今でも年に一度の指導員研修会などでは20代、30代のころの仲間と会い、昔話に花が咲きますが、生涯スポーツとして体が動く限りスキーを続けたいと思っています。

3 スキー技術の変遷

カービングの板が出る前は、「曲がらない板をいかに曲げるか」がスキーヤーの腕の見せ所でした。カービングの登場で角付によるターンができるようになり（小回りはむしろかじですが）、このようにスキーやビンディングなどの用具の進化（変化）で、スキー技術は変わります。一方、これまでの技術の変遷や、私の経験をたどると過剰反応も往々に見られます。スキー技術の大元は全日本スキー連盟（SAJ）の教育本部ですが、その教育本部内でもいろいろな意見、議論があるようで、それが原因の混乱もあります。こうなると我々一般スキーヤーは新しいスキー技術、指導法が出てきても、話半分に聞いて時間をかけてそれが理にかなっているか評価するしかありません。たとえばカービングスキーの「ずれないスキー」は一世を風靡しましたが、これは上級者の技術であって初心者ができるわけがありません。また上級者でもまったくずらしのないスキーはできません。ワールドカップの選手を見ても横滑りを上手に使ってラインの調整をしています。ずらすということはスキーにとって基本的かつ必須の操作で、最近の検定でずらす操作の横すべりが再登場していますが、理にかなったことと思います。



一方、確かに今となっては有効とは言えない技術もあります。1級や指導員など上達する時期に練習したスキー操作は一生忘れません。私の場合は、当時、全盛だった技術は「交互操作（踏み換え動作）」で、雀百まで踊り忘れずと言いますが、今でその滑りができます。交互操作の究極はステップターンですが、曲がらない板を曲げるための技術なので、カービングの板では余計な動きとされ、あまり有効ではありません。ただ自分にとってはごく自然な動きなので、無理に修正することもないと思っています。究極的には楽しいスキーが一番ですので、あまり技術にこだわらなくても良いと思います。

4 競技スキーを楽しむ

スキーは大好きですが、あれこれ技術にこだわるスキーはイマイチ苦手です。指導員の資格を取ったあと、一度だけ小田急石打スキー場で行われていた東京都の技術選（昔はデモ選？）にも出たことがあります。成績も良くなかったですが、あまり面白いとは思えませんでした。そのような理由で指導員になったあと、競技スキーも始めました。30代の後半、市民大会でも上位の成績を残せるようになり、小平市の代表として都民大会に出場するようになりました。そのころの都大会は石打丸山のザイラーコース（チロルの大きな看板がある下の斜面）で行われていました。自分の番が来てスタート台に立つ時のドキドキ感（心臓に悪いです）、金縛りにあったような気分、そして懸命に滑って無事にゴールを切ったときの満足感、充足感は何事にも代えられません。都大会となれば各区、各市町村のトップ選手が参加しても50人くらいはいるはずで、さすがに上位半分に入れば良いという程度のタイムがほとんどでした。そのころの都大会参加者は、今より3倍くらい多かったと思います。そのため1本目のタイムで2本目に進める人が全体の3分の1くらいにカットされ、何度も悔しい思いをしました。また試合という特別の雰囲気にも飲まれ、転倒したり、旗門不通過をしたりすることも多くあります。面白いことに練習を十分積んだシーズンは、スタート台に立ってもあまり怖くなく、「やるぞ」という気力がわいてきます。一方、練習していない時は、下に見える斜面が急に見え恐怖感を感じます。不思議なものだと思います。

都大会は、その後、石打から菅平に会場が変わりました。数年前から15年ぶりほどで都大会に参加しています。昔、競い合った懐かしい顔を見ます。しかし、ここまで生き残ってきた古強者で、私との差がかなりついてしまいました。今は、彼らに何とか追いつきたいと思っています。あと東京都のポイントレースにも多く参加しました。GS（大回転）の場合、距離が約1kmで1分から1分30秒程度かかります。こういうコースは技術より体力で、ゴールまでともかく滑りきることが大変です。息切れでゴールを切ってから転倒し、しばらく起き上がれなかったこともあります。最近、マスターズの大会にも参加し始めましたが、1km前後のGSに80歳台のクラスでも多くの人が参加して、良いタイムで完走しています。そのころまで、体力、寿命が許せば出たいと思っています。（次号のパート5）に続く

歴史の道を歩けばさらに健康になれる！

「江戸時代初期から流れる野火止用水を辿る」3回シリーズ

村山 眞三

●野火止用水の歴史を知っておこう！

- ・川越藩主 松平伊豆守信綱が臣下の安松金右衛門に開削を命じ承応4年(1655)にわずか40日間でおよそ25kmの水路を完成させた。
- ・徳川家光の側小姓から出世の階段を昇りつめて川越藩主となり老中まで出世し智慧伊豆と呼ばれた松平伊豆守信綱は人口急増の江戸町民に生活用水供給ため羽村から新宿大木戸まで43kmの上水開削の総奉行となり承応3年(1654)に1年間の短期間で完成させ、江戸の発展に大きく貢献した。開削工事の実務は玉川兄弟が担当した。
- ・玉川上水開削の功績により上水から自領地の武蔵野の貧水地帯 野火止方面まで水を引くことを許可され、住人が少なかった荒れ地を田畑に変えることに成功、後の時代まで藩財政に寄与する事業になった。上水からの分水量は30%であった。
- ・野火止用水の恩恵を受けた流域の農民はその偉業をたたえ、用水に藩主の名前の一部を貰い「伊豆殿堀」の尊称で呼び現在に至る。新座市の一部の小学校校歌に「伊豆殿堀」の歌詞が出てくる。

■第一回目は玉川上水駅～八坂駅。約4.5km



玉川上水から野火止用水には30%の分水

- ・当時、水は重要な資源であり水量の管理には相当の労力が払われたと思われる。
- ・この地点下流の玉川上水から更に分水する場所には水番所が置かれ監視体制もできていた。
- ・この場所の現在の名称は「東京都水道局監視所」
- ・東大和駅そばを通り下流へ進むが用水は暗渠。

清流復活の碑

- ・終戦後、急速な宅地化の進行に伴い、用水に生活排水が流れ込み汚染が進んだため1973年には玉川上水からの取水が停止された。
- ・その後、家庭の上下水道が整備され排水が大幅に減少したことを受け、清流復活の声が高まり下水処理水を浄化した高度処理水を活用し1984年に用水に流水が蘇った。
- ・復活の碑は当時の都知事 鈴木俊一氏の揮毫。



野火止橋から中宿橋あたりまでの雑木林

- ・この辺りは昔の武蔵野の面影が残るのか
- ・夏は涼しく秋は紅葉が良さそうである。



草門去来荘

- ・民家を改装した懐石と鰻の料理店
- ・暖簾をくぐったら戻りにくい構えだが一度は入ってみたい。
- ・隣接して洋食のレストランがある。

九道の辻 (現 府中街道と江戸街道などとの交差点)

- ・鎌倉時代は9本の道。現在でも7本道の交差点。
- ・鎌倉へ駆けつける上野国の新田義貞の軍勢がこの交差点でどの道を選ぶか毎度迷ったと伝わる。
- ・交差点近くの交番裏には「迷いの桜の樹」があり 当時はこの桜が軍勢の進む方向の目印だったとされる。



■第2回目は八坂駅～小金井街道。約5km

九道の辻をスタートして下流へ向かう

- ・新青梅街道を渡る歩道橋には「伊豆殿堀」の表示がある
- ・街道横断後の野火止用水。江戸時代のままのような雰囲気である。

恩多 野火止水車苑

- ・天明2年(1782)、に當間本家の酒造米精米の目的で川越藩の許可を得て設置した。
- ・当時の水車は直径7.5mの巨大なもので脱穀などに使われ、戦後まで水車業を営んだとされる。



万年橋の大ケヤキ

- ・承応4年(1655)に開削された時には既にあっただとも、その時に植えたとも伝わる。
- ・用水を通すため根元を掘ったとの説もある。



新小金井街道と野火止通りが交差する押し出し橋

- ・ゴールの小金井街道との交差点まで 300m ほどは整備された護岸が続く



■第3回目は小金井街道・松山交差点～平林寺。約 5.3km 小金井街道を過ぎた先、しばらく自然な状態の水路が続く。

- ・用水は志木を経由して新河岸川まで続くが平林寺から先は枝分かれが多く暗渠が続くため平林寺をゴールとする。

史跡公園（ここで水路が二手に分かれる）



- ・左が本流。右は伊豆守の菩提寺・平林寺へ流れる。
- ・左の用水本流に沿って本多緑道へ向かう。平林寺までの残り距離は 2.5km。



ゴールの平林寺（山門）

- ・入山証 500 円

- ・数年前とくらべ、境内には立ち入り禁止場所が増え本堂、鐘楼などには近づけなくなった。

- ・11月中旬から下旬の境内全体の紅葉は素晴らしい。
- ・紅葉ピーク時の入場者は連日 10,000 人とは受付の女性の話。



○帰路は山門前からバスを利用。

- ・武蔵野線新座駅又は朝霞駅。東上線なら志木駅
- ・西武池袋線は ひばりが丘駅又は東久留米駅に出る。

今年の行事写真 いろいろ

4月 お花見



う〜ん、咲き具合はイマイチ

桃花 由佳里 詩織 明莉ちゃんありがとう



5月 大山ハイク



6月 川苔山ハイク



6月 30周年記念の総会

怪我の話をちょっと



いつもよりちょっと豪華に



二次会



10月 秋の一泊 安曇野 穂高温泉郷

小平から旅館のオーナーが送迎バスで観光も



甲斐駒ヶ岳が見えるSA

上越組と宿で合流し 旨い蕎麦屋へ



お蕎麦屋 上條



優しい運転のオーナー

清流脇に古い水車小屋

午後からバス組とサイクリング組に分かれる



大王わさび農場



早春賦の碑 地元の元気なおばあさんと



碌山美術館

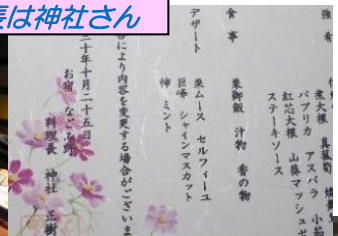
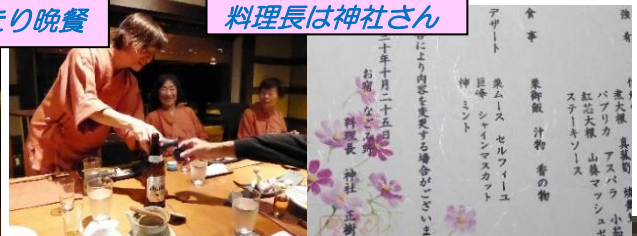


ゆったり温泉後



ゆったり晚餐

料理長は神社さん



朝も豪華





朝 宿の前で



中山晋平記念館 全員で「ふるさと」歌う



丘の景色の良いレストランで



美味しかったシナノスイート



食事をした所のワイン工場



帰りもサロンバス宴会



2019年 マスターズスキークラブ 行事予定 (1)

ツアー名	ツアーNo1 上越スクール	ツアーNo2 八方ツアー	ツアーNo3 岩鞍ツアー
 項目	ガーラ行きは自由のため ツアーバスは出ません ガーラへ希望のグループには シャトルバス等の案内をします 助成金事業ではなくなりました 上越国際	前回は快晴で白馬三山 五竜岳も絶景でした！ 初日は五竜・Hakuba47 前回到着時間が遅くなりオーナーが 心配になって駐車場まで迎えに来て のせわしい食事だったので 今年は出発時間を早めました 八方・五竜	このツアー翌日に連盟の 市民スクールが同じ岩鞍の安 い宿で行われるが 我々のホテルは最高です！ 前回は大雪でも西山はOK でも深いコブは避けましょう！ 尾瀬岩鞍
 日程	1月16日(水)朝発 ~18日(金) 2泊3日 中央公民館→花小金井 朝6時30分~花小金井7時	1月29日(火)12時発 ~2月1日(金) 3泊4日 花小金井→中央公民館 正午12時~公民館12時半	2月12日(火)朝発 ~14日(木) 2泊3日 中央公民館→花小金井 朝6時30分~花小金井7時
 スキー場 宿 電話	上越国際(ガーラへは自由) ホテル グリーンプラザ上越 TEL 025-782-1030	八方・五竜スキー場 丸金旅館 TEL 0261-72-2114	尾瀬岩鞍スキー場 尾瀬岩鞍リゾートホテル TEL 0278-58-7131
会員参加費 会友は+1,000円 募集人数(最少~最大)	¥43,000 上越国際 3日分リフト券込み ガーラへ行く場合は別途必要 バス乗車15~20名	¥47,000 リフト券別 バス乗車10~20名	70歳以上 ¥46,000 55~69歳 ¥47,500 リフト券込み(上記はこの差です) バス乗車13~20名
申込み締切り日 申込みは同封葉書	12/5 締切り		
問い合わせは幹事へ 予約金は各ツアー5,000円	熊井・萩野:090-4000-3114 hagikumi_0935@mdocomo.ne.jp	森屋・和合:090-2455-9015 waiwagoh@docomo.ne.jp	樋口・乗越042-464-8882 knori-7577@tbz.t-com.ne.jp
●振込みは必ずツアー名と 実施日を記入 ●忘年会で手渡しする場合、 封筒に入れ氏名とツアー名 合計金額を記入	12/15迄に振り込むか12/10の忘年会で手渡し 残金はツアー当日徴収 郵便振込 口座番号 00170-3-397677		
参加者が最少人数を下回った場合、参加者と相談(費用増える可能性あり)。 会費は最少参加者数で計算してありますが、最少人数を超えて黒字になれば基本的に千円単位で返金。			

- ★ 各自スキー傷害保険契約期限を確認し、会友も同様に必ず加入しておいて下さい。
- ★ 予約金振込はツアー決定(12/12)後、必ずツアーNoとツアー月日を記入して下さい。
- ★ キャンセルがツアーの1か月以上前なら予約金は返金されます。
- ★ 集合場所のリボンは中央公民館:白、ルネこだいら:赤柄、花小金井:ピンク(全観の青は不使用)

- ツアーで怪我などの際にご理解をいただくためにクラブの会則第16条を抜粋しました。
- (1)本クラブ主催事業では事故をできるかぎり防止する。
- (2)しかし万が一起きた事故・怪我などについて、当事者はクラブ及び会員・会友にその責任は問わないものとする。

2019年 マスターズスキークラブ 行事予定 (2)

<p>ツアー名</p>  <p>項目</p>	<p>ツアーNo4 志賀ツアー</p> <p>前回は焼類のゴンドラが止まったり、奥志賀に行けなかったりしましたが、今年期待しています</p> <p>バス会社のご厚意によりバス代が安くなり参加費を値下げしました</p> <p>志賀高原</p>	<p>クラブ恒例の忘年会</p> <p>日時：12月10日(月) 午後5時半～</p> <p>場所：魚鮮水産 (2015年と同じ場所) 一橋学園北口 マルエツの前の2F 042-349-1361</p> <p>会費：3,900円 担当：原山 (090-9951-1226)</p>
 <p>日程</p> <p>全観が廃業しましたので 魁北群馬旅行社になりました 集合場所は中央公民館 ルネこだいら・花小金井駅</p>	<p>2月26日(火)午前11時発 ～3月1日(金) 3泊4日</p> <p>中央公民館→花小金井</p> <p>午前11時発～花小金井11時半</p>	
<p>スキー場</p>  <p>宿</p> <p>電話</p>	<p>志賀一の瀬スキー場他</p> <p>ホウルス志賀高原</p> <p>TEL 0269-34-3355</p>	<p>去年の忘年会</p> 
<p>会員参加費</p> <p>会友は+1,000円</p> <p>募集人数(最少～最大)</p>	<p>¥37,000</p> <p>現地参加会友は26,000円</p> <p>リフト券別</p> <p>バス乗車14～20名</p>	<p>連盟行事</p> <p>みんなでスキーを楽しもう!!</p> <p>☆ジュニアスクール 2018.12.29～31 菅平高原 毎年恒例のジュニアスクール。今年は大型バス2台で菅平スイスホテルへ。初めてスキーをする人も、リフトに乗って頂上から滑っていただけるようになります。お友達を誘って参加しよう。 ※ジュニア育成地域推進事業により、補助金が出ます!!</p> <p>☆市民大会 SL・GSL 2019.2.2～3 菅平高原 第55回市民大会と連盟創設以来の歴史ある大会です。ジュニアからマスターまで誰の大会を目指しています。両日、レーシングキャンプを開催いたしますので、初めての方でも気軽に御参加いただけます。 ※現地集合、現地解散 一日だけの参加も可能です。</p> <p>☆スキースクール(シニア・一般) 2019.2.15～17 尾瀬岩鞍スキー場 シニアの方には、シニア班を設定して丁寧なレッスンを行います。しばらく滑っていない方もカービングスキーを体験いただけます。出席は全曜日の夜、専用バスにてスキー場へ向かいます。 ※前泊高湯は実地温泉です。アゲルスキーはたっぷり温泉に浸かり、疲れを癒してください! 一般スクールも同時開催しますので、ジュニアや家族のご参加も歓迎します。</p> <p>☆アゲルスキー検定・スキー技術選 2019.3.16～17 菅平高原 あなたも、クラウンアゲルスキー検定にチャレンジしてみませんか! 元SAJモのレッスンあり。 ※東京都スキー連盟委託事業</p> <p>☆詳細はwebで・・・小平市スキー連盟 http://kodairashi-ski.jp</p>
<p>申込み締切日</p> <p>申込みは同封葉書</p>	<p>12/5 締切り</p> <p>12/12日迄に連絡ない場合 予定通り実施します</p>	
<p>問い合わせは幹事へ</p> <p>予約金は5,000円</p>	<p>原山・樋口:042-343-0106</p> <p>higuchim@jcom.home.ne.jp</p>	
<p>●振込みは必ずツアー名と実施日を記入</p> <p>●忘年会で手渡しする場合、封筒に入れ氏名とツアー名と合計金額を記入して下さい</p>	<p>左ページと同じ</p> <p>左ページと同じ</p> <p>最少人数を下回った場合は 左ページと同じ</p>	

一編集後記一

最近写真は携帯で撮ることが多くなってきている。カメラと違い携帯は常に持っているのでメモ代わりとして便利だ。自分のはちょっと古いので解像度も機能もイマイチで、そろそろ最新のカメラ付きにしようかなと思っている。コルチナでガイドが撮ってくれた動画はソフトが良く出来ていて滑りのチェックが良く出来た。この写真3枚はその古い携帯ののだが良い記憶となっています。



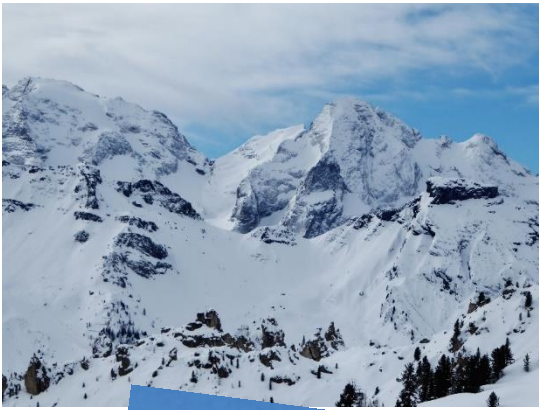
マスターズゴルフコンペの仲間と



小平市表彰の連盟役員と市長と



佐々木明さんと友人と (E)!



今年のシーンより

