

時代は変わり市民権を得る

当時、スノーボードは、髪の毛が真っ黄色な若者が多かったものです。ダボダボのウェアを着て、ゲレンデに座り込み、今までのスキー場の雰囲気が一変しました。

その容姿や、ゲレンデに座り込まないとボードを装着できないという特性のため、スキーヤーからは邪魔者扱いされていたのです。スノーボード専用と、スキー専用といったように、ゲレンデを分けていたスキー場もあったほど。

指導方法も確立されていなかったので、自己流でいきなり滑り出して、ケガをする人も後を絶ちませんでした。

両足を固定されるため、緩斜面での逆エッジで転倒したとき、衝撃が強く、頭蓋骨内の髄液中に浮いている脳が、瞬時に移動を。結果、血管が切れ、脳内出血するというケガが多かったのです。

その後、スノーボードスクールでの教育法が研究され、そのような事故が激減しました。近年では、スノーボードは市民権を得て、若者の間で広まり、冬季オリンピックに採用され、日本人の活躍をご覧になった方も、多いことでしょう。

一方、スキーは、“生涯スポーツ”といわれ、年をとっても楽しめるスポーツとして、知られています。

しかし、スノーボードは、両足をボードに固定され、斜面で立っているだけでも筋肉を細かく使ってバランスを保ち続ける必要があるのです。結果、スキーと比べれば運動量は多くなりますが、上級

店頭から だんにちは

第133回

20年ほど前、スノーボードのインストラクター検定に、最年長で合格を。毎週、スクールで、講習のお手伝いをしてきたことがあるのですが――。

何歳まで滑れるか挑戦中！ 冬のスポーツを、身を守り楽しむ

者ともなれば、無駄な動きをしない滑り方ができ、疲れ方も軽くなるでしょう。

今日からトレーニングを

厳冬期のスキー場では、若者たちがパウダースノーを楽しんでいます。

春を感じる日差しになるころには、どこからともなく、シニアスキーヤーが現れ、ゲレンデには、「昔取った杵柄」の人たちがあふれ出すものです。

スノーボードは歴史が浅いため、「生涯スポーツ」といわれるようになるには、少し時間がかかるでしょう。

ちなみに、何歳まで滑れるか、私自身が挑戦しようと思いました。

結果、長年使って、だいぶへたっていたスノーボード一式を眺め、「これが最後の買い換え」と一大決心をして、新調したのです。

ケガをしないように無理をせず、ヘルメットで身を守りつつ、滑りを楽しみ、疲れた筋肉を温泉でほぐす…。

みなさんもぜひ、今日から、筋肉トレーニングと自転車エルゴメーターで、からだを鍛えましょう。

さて、何歳まで滑れるでしょうか？

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとし じ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「おめでとうございます。元気でいきましょう」

