

愛知スキー協通信 No.319

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2021年9月1日
〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801(Fax 共)

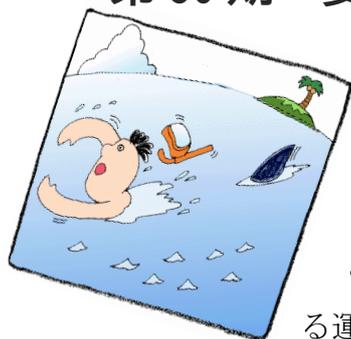
e-mail: aichiskikyokai@yahoo.co.jp

http://aichiskykyou.yukigesho.com/



編集：深雪 スキークラブ

第50期 愛知スキー協 筋トレのすすめ



文責 愛知スキー協理事長・技術部長兼任 寺田 康男

(みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクトメンバー)

総会議案の「はじめに」で書きました。

“感染対策と運営方法に気をとられていましたが、長引く自粛による運動不足や体力の低下と併せて、年齢の高まりとともに筋力の低下した中で、バランスを崩し転倒するなどの些細なきっかけで、膝、股関節、腰、の故障した人が多数いました。そのことが、その後の組織力と関係して繋がっていたことにその時には気が付けませんでした。”

(議案書抜粋)

スキーの事故でないので、事故報告書も出てこないし、対策も個人まかせでしないのが普通です。でも、問題視したいのが、普段の事故がきっかけで、皆を牽引してスキー行事遂行の中心人物が少なからずいたことです。コロナ自粛に隠れてしまい見逃してしまいがちなのも、注意が必用です。

8月17日の愛知スキー協第50期第3回理事会にて、初めての試みですが、各専門部ないしは、各クラブでそれぞれが必要と考える筋トレのメニューをつくれないうかを、議論してみようと話し合われ、決定しました。

総会の中で、筋力を維持するために、こう考え、こんなことを実践しているという発言がありましたが、どういう筋トレをするかは、この先どういう生き方をしたいかに繋がります。

個人で考え、個人で対処すれば良いという考えの人もいますが、折角クラブに所属し、また、その関連で専門部で同じ面白さに目覚めたきっかけがあるのなら、その仲間と共有し自分の変化を確認しあうスケールが身近にあり、「教え合える」環境を活用しない手は無いと思います。

今後、通信で、今、実際に、実行している、事例を紹介していきたいとおもいます。是非それぞれの筋トレのメニューを考える為の、参考例を投稿願います。



トレーニングしよう 実践が大事

(深雪 SC 浅井)

全国スキー協サマーセミナーや毎年開かれる、新スポ連東海ブロックセミナーで講師を招いて実技講座が何度も開かれていました。2015年は「山筋ゴーゴー体操」の石田良恵先生、2016年はプロスキーヤーの清澤恵美子さん、2019年は再び石田良恵先生でした。特に清澤さんは「体幹トレーニングで傷害予防」と題してスキーヤーのためのオフシーズントレーニングという内容でした。毎年のように講義を受けてその都度トレーニングの必要を痛感しましたが、実際にトレーニングには至りませんでした。

基本は運動、栄養、休息です。少し、石田先生の本から基本的なことを復習してみます。

・ **加齢にともなう筋力の低下**・・・20歳ころの筋肉量を基準に考えると、70歳くらいでは男女ともに30%の低下がみられることから、10年間でおよそ6%ずつ、低下していることとなります。

・ **登山は筋肉量の維持に貢献しなのか**・・・しません。女性登山者の体力測定結果でたとえ山に登っていても年齢によって減少している。

・ **加齢で最も落ちやすい“大腿前部”**の筋肉。「速筋繊維」と「遅筋繊維」では速筋繊維の方が減少しやすく、登山レベルの運動強度では減少を抑えきれない可能性がある。素早い動きが劣ってくる。

・ **筋肉量は一定以上の負荷をかけることで維持・向上できる**。毎日のウォーキングやストレッチでは筋力を高められない。その部位に対して40～50%以上の「ややキツイ」程度の負荷が必要。石田良恵先生の「一生、山にのぼるための体づくり」から抜粋しました。この本や清澤さんの講義録など見直して実践してみましょう。

私は自分だけでは筋トレはとても無理なので、最近女性だけの筋トレ「カーブス」に週2回、エアロビクス週1～2回、卓球週1回の運動をしています。エアロの先生は「エアロは有酸素運動で筋トレにはなりません」と言っていますので、これだけでは足りないかもしれませんが、現状維持できたらいいなと思っています。

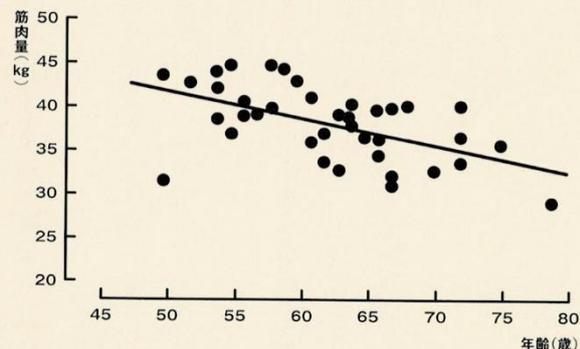
深雪スキークラブの方々では、カーブス週5回（行ける時は）、毎週山へ行く、水泳毎日、など。祐成さんは

- ① 以前（20年程前）から右肩の Maus 肩対策の為、腕立て伏せを、気が向いた時に1日100～300回程やっており、今も続いています
- ② 3年程前の半年間程、週2回、瀬戸市の郊外を15Km程1時間くらい、朝食前に所用を兼ねて自転車をこいでいました。この時の脚力アップは実感しています。
- ③ 先シーズンは、ほとんどスキー場で滑る事自体がトレーニングでした。主に八方尾根のこぶ斜面を中心に約60日ほど滑りました。

シーズン初めは体重62kg 体脂肪率19%でしたがシーズン終わりには、57.5kg ー15%となっていました。

シーズン初めは、コブをずっと滑っていると、昼頃には足がつかなくなる為、収まって滑り始めますが リフトが止まるまで滑りました。この時は日々のトレーニングの必要性を実感しました。 とのことでした。

(図1) 年齢にともなう筋肉量の変化について



年齢と、全身の筋肉量の指標であるLBMとの間に、有意な相関関係があることがわかる

「夏の冒険学校」に参加して

岩井千恵美(深雪スキークラブ)

8月11日から15日まで潮岬で開催された「夏の冒険学校」に参加しました。

雄大な海と空と大地、本州の最南端、サンゴと熱帯魚(熱帯でもないのに)、奇岩の数々、カヌーでの川下り、天の川とペルセウス座流星群、期待いっぱいでした。

ところが、天気予報は「傘マーク」ばかり、それも大雨の予報です。

「え～、ナニしに行くの～」

晴れることを祈りつつ出発しました。

串本までの道路は整備され、思ったより快適で昼頃には到着しました。雨が降っていない間に少しでも楽しもうと、さっそく浜でシュノーケリング。サンゴにたくさんのサカナ。半日、海に入っただけでも楽しく過ごしました。

2日目は午前中に強い風雨の予報です。観光(?)することになり、ジオパークセンターに行きました。地質と地形の勉強です。「なぜ紀伊半島に奇岩が多いのか？」を学びました。

その後は、風雨もおさまり、曇りか小雨の毎日でしたが、海で自然を満喫できました。

しかし、古座川カヌーくだけは増水のため中止、星空は雲に隠され全然見えず。残念なこともありました。自然の中での活動は天候に左右されます。今回できなかったことは次回の楽しみにとっておきます。



シッタカ貝大量ゲット



イエティの仲間達



ソラスズメダイ
(ネットより)

安藤洋子(深雪スキークラブ)

冒険学校には今回初参加。シュノーケリングも生まれて初めての経験でした。海で泳ぐのは好きだったので、たぶんできるだろうと高をくくっていました。でも道具を使いこなすのは結構たいへんで、シュノーケルの管の中に水が入ってきたまま出なかったり、なぜか水中メガネの中に水がどんどん入ってきていたり道具には手を焼かされました。

でも現実にたくさんの魚と一緒に泳げるのは感動的でした。子供の時泳いだ海には人がたくさんいましたが、魚はいなかったし、その後もこんなにたくさんの魚を目の前にして泳いだことはなく、70年近い人生の中で初めての経験でした。ソラスズメダイ、オヤビッチャ、小さいイカ、フグの仲間等々…

年寄りの悲しい性で、感動すると、つい周りの状況を忘れて「ワーすごい、ワーいっばいいる！」と独り言が出てしまい、そのたびに水がゴボゴボと口の中に入ってきて、胃の中がすっかり塩辛くなっていました。

澤田さんは魚を釣ったり、釣った魚をお刺身にしてくれた冒険部分の担当、金子一郎さんとその家族はしっかり安全に気を配りながらシュノーケリングの楽しみ方をていねいに教えてくれた、学校部分担当で、冒険学校を絶妙なコンビネーションで支えてくれていたこと感謝に堪えません。



文=小林章子

新日本スポーツ連盟
全国連盟 副理事長

コロナ禍の 新日本スポーツ連盟

新日本スポーツ連盟は1965年に「スポーツは権利である」という理念で発足しました。昨年からの世界的なパンデミックの中で、私は新日本スポーツ連盟の原点を感じるようになりました。文化、芸術とともにスポーツは私たちにとってかけがえのないものだからです。

1回目の緊急事態宣言後、体育・運動施設が使用できるようになり、細心の感染症対策をとり、大会を開催しました。大会に参加する人たちは楽しそうで、ひさしぶりに会う仲間をライバルとしてリスペクトしているように感じました。大会は参加者の自己表現の場であり、多くの仲間の出合いの場です。

第1回が中止となった東京都連盟のさくらマラソン大会では、練習が十分でなかったけれどタイムがよかったという喜び女性がいきました。

東京卓球協議会の大会では、今までは勝ちにこだわるためバッドマナーと思われる人がみられなくなっただと思います。

スポーツを楽しむことが実現していると感じました。

スポーツ連盟のいいところは、大会を運営する運営委員がその種目が好きなどころだと思えます。より良い大会を開催するため工夫を凝らしています。特にコロナ禍で大会が開催されなくなり、私たちに對して期待や信頼が増していると思えます。

そこで発揮されなければならぬのが柔軟性と多様性です。それを実現したのが、昨年の1800km反核平和マラソンの取り組みや、今年5月の全国ウォーキングの「英国



東京さくらマラソンでの検温



卓球大会 会場に消毒液を設置



コロナ禍での「新しい生活様式」に合わせたスポーツ活動を

運河の旅」のバーチャル講座です。実際に集まって開催できない状況の中で工夫とアイデアがあります。

この英知を活かしてコロナ禍を乗り越える先に新しいスポーツ連盟の姿があるのではないのでしょうか。

全国理事会では、ジェンダー平等やSDGs関係について学習会も企画されています。知識は力になります。コロナ禍の厳しい状況を乗り越えるために、想像力をもつてスポーツが大好きな人の輝く場を提供するために頑張りましょう。

※「フィールド」はスポーツ連盟の主張や活動を取り上げるページです