



す。

ストレッチをしながら腹筋や背筋を鍛えていきますが、運動の際の身体のバランスも良くなったように感じています。

スタイルもよくなりました(笑)。

パワーやスピードを出すのが目的ではないので、軽い負荷の動作を多くこなすようにしています。たとえば・・・

- ・床に体育座りした状態で手を胸の前でクロスし、徐々に床に向かって上半身を倒していき、途中で止めてもとに戻る腹筋運動を70回3セット(最初は30回3セットくらいから始めました。余裕があれば、1回ずつ捻りを入れながら。)
- ・床に寝た状態で膝を立て、膝から肩までが一直線になるように腰を持ち上げる背筋運動を30回3セット(最初は10回3セットくらいから。)
- ・運動の合間に体前屈と股関節のストレッチ。

こんなメニューをこなしていくうちに、腰痛になりにくくなりましたね。

以前は1日スキーをするとギックリ腰のような症状になってしまうことが多かったのですが、最近はそれも少なくなりました。



## (その2)

スキーメイトで自己(事故)紹介しましたが、2シーズン前の全国大会、レース中に転倒して前十字靭帯断裂の大けがをしまして再建手術までした私にとって、再発防止のための下半身のトレーニングが欠かせません。

どうも生まれつき「回外足」という特徴のある足のようで、低い姿勢で踏ん張ると膝が内側に入ってしまう、X脚の状態になります。これが弱った膝には良くないとのことで、脚の内側の筋肉(内側広筋など)を鍛えて膝が内側に入らないようにする必要がありますが、どうしても脚の外側の筋肉のほうが強くなりがちに。

そこで、お尻の筋肉を使うように意識することで、「脚の外側の筋肉を使わない」筋力トレーニングを行っています。たとえば・・・

- ・両足スクワット30セット(最初は10セット程度)。

膝は90°より深く曲げないようにし、股関節を90°より深く曲げていきます。立ち上がる時は太ももに力を入れて立つのではなく、お尻の筋肉で立ち上がります。(慣れるまでは壁に向かって、壁からつま先が5センチ程度離れた位置でやるとよいです。)

- ・片足スクワット30回3セット。両足スクワットで物足りなくなってきたらよりハードなこちら。膝が内側に入らないよう、さらに前に突き出ないように緊張させながら、反対の脚を身体の後方に伸ばしつつ腰を落としていき、こちらもお尻の筋肉で立ち上がります。



・ランニング／ウォーキング。ポイントはお尻の筋肉で走る&歩くこと。

お尻の筋肉で脚を伸ばしていき、そのまま前方に傾いて、身体が倒れる前に次の脚を前に出す。前述の片足スクワットを高い姿勢で繰り返すイメージかな？地面を足で搔いて進むのではなく、後方に蹴りつけて進んでいきます。

重心を前へ前へと移動させることを意識できるようになると、あまり疲れなくなります。

運動終了後、お尻に心地よい疲労感があればOK！

以上、私なりのオフトレを紹介しましたが、できれば理学療法士さんやトレーナーさんに指導を受けながら、自分に合ったトレーニングで身体を鍛えて、永くスキー・スノーボードを楽しんでいきましょう！

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

**日帰りスキー in ピラタス蓼科スキー場 DSSC 田中 健**

コロナ禍を考慮し、日帰りでスキー行を行いました。

2月27日、清川村役場駐車場に5:30ハヤ！

私Sは年齢も若くないので、朝は良くてもかえりがねー(＞\_＜)と思いつつもタムチョウ夫妻と合流。途中の談合坂で朝食休憩、(もちろんおにぎりの持ち込みです)。

そして9時頃、ピラタス蓼科スキー場の駐車場に到着しました。

その場で着替え、横浜のB氏と合流。ゆっくり景色を見ながら降りようということになり、ゴンドラで頂上まで行くことになりました。

頂上は快晴ながら強風が吹いており、しかも2千m越えの標高、寒さも手伝って、体操してそそくさと滑り降りることとなりました。

スキー場の最下部は1キロほどの広い1枚バーンで雪面は硬いもののとても滑り易く、講習に最適な斜面でした。

と言うことで、午前是指導員検定会に近いB氏とタムチョウがSの指導の下、教程技術の練習に励み、マダムたちとクラブ未加入で初参加のO氏はフリーで滑ることになりました。

昼食後は、全てフリーになりましたが、教え魔のSはマダムたちを捕まえて講習開始。そんなうちに帰宅の時間になり、帰宅組と更に滑りまくる組に分かれ、解散となりました。

また、初参加のO氏にクラブ加入のお誘いをしたところ快諾をいただき、また仲間が増えました。

めでたし、めでたし。

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～



**今シーズン初のクラブ行事**

スノーブリーズSC 杉田 厚

コロナ禍で、今シーズン初となるクラブスキーを、宣言解除前でしたが3月20日～21日の日程で決行しま

