

ウィンタースポーツ

冬が来ました！

今年の冬も暖かいかなっと感じていますが、先日は名古屋でも雪が少し積もりましたね。

雪は東三河居住の私にとって「非日常」なので、雪が降っただけでテンションが上がっちゃいます★

さらに、頭の中はスキー場で流れる特定の歌がリピートしてしまいます♪

ウィンタースポーツが大好きな自分（下手ですが…）は、雪が降ればスキー場に行きたいと思いつつ、かれこれ 10 年近くスキー場とは縁が遠くなっています。



【出典：いらすとや】



【出典：いらすとや】

行かなくなった理由としては

- ①遠い（仙台では仕事後に職場仲間とナイターゲレンデに行けました。）
- ②家族の理解が得られない。（寒い。技術取得が難しいと思い込んでいる。）
- ③道具を用意する費用がかかる。（家族が多いと大変。）

など、いろいろありますが、少しでも家族の理解を得るために、近場で手軽なウィンタースポーツを提案したところ、是非行きたいと了承を得ることができました。

そのスポーツは・・・

ソリ！



【出典：いらすとや】

これなら、愛知県内（近場）で、特別な技術もいらず（板に乗るだけ）、気軽に（道具の費用も少し）楽しめます。

最近のスキー場にはソリ専用のエリアが設けてあることが多く、スキーヤーやボーダーとの接触事故を心配することは減っています。

特に、今回行った場所は、「ソリ＋雪遊び」しかできない場所なので、小さな子供も大人もソリに夢中です♪



このゲレンデの雪質は下の画像をみてください。

天然雪			
人口雪 (氷の粒)			

天然雪もあったのですが、人工雪を常に製造し降らせていました。
この人工雪は氷の粒であり、握ってもまとまらないため、雪だるまを作ることはできません。

私は技術職なので下のような実験もやってみました ♪

		
右側…天然雪 左側…人工雪 をしっかりと詰めます。	ひっくり返して、コーンを抜くと…	人工雪は崩れましたが、天然雪は固まっています。

ここの人工雪は雪遊びには不向きですが、ソリをするには十分ですし、ウェアにつくことが少なかったです。

では、実際に滑ってみましょう！



必要なものは、ソリ、勇気そして少し(?)の体重です。
コースを下から見るとまっすぐ平らに見えるのですが、何か所かちょっとした「波(ウェーブ)」があります。



そのため、スピードが出ていないと途中で止まってしまうのですが、スピードがあるちょっとしたジャンプ台になりスリルも楽しめます。



下まで滑り終えたら、ソリの一番の運動である「坂の上まで登る」が待っています。

しかし、今の時代はベルトコンベアで上まで運んでくれるのです。ウィーン…



これなら、体力が無くてもわんぱく子供に対応できます！

もちろん元気があるならベルトコンベア脇に登坂しましょう！

後はこれをひたすら繰り返すだけ。

滑るだけのソリでもしっかりと汗をかきますので、水分補給をして適度に休憩をしましょう。全身を使って運動していますので、運動不足の方は翌日筋肉痛になります。（特に腹筋）

疲れたら雪遊びで小休憩（雪遊び場の雪はある程度固めることができました）



まとめ

久々に雪がある場所で運動をすることができ、ストレスも発散できました。

ソリは自分の体力に合わせて楽しむことができます。

同行者も「また行きたい！」と言ってくれたので、気軽なウィンタースポーツとして皆さんもソリを楽しんではいかがでしょうか。

施設紹介

愛知県でソリ専用ゲレンデがある施設

○茶臼山高原スキー場

愛知県唯一のスキー場（スキー可、スノーボード可（滑走可能日は要確認））

ソリの滑走距離 60m、ベルトコンベアあり

ソリのレンタルあり

<http://www.chausuyama.jp/>

○旭高原元気村 （体験してきた施設はココ）

幅 25m×滑走距離 100m、ベルトコンベアありのソリ専用ゲレンデ

ソリのレンタルあり

<https://www.asahikougen.co.jp/index.html>