

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			
人工雪 (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、スピードがあるとなんか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を登坂しましょう！
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>

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課「aispo!Do!」

<https://aispo-do.jp/>