

平成29年2月3日（金）

老球の細道303号

## 雪をかけ、汗をかけ、恥をかけ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

昨年は雪が少なくて過ごしやすい冬を過ごしたが、今年もそうだといいなあと多くの会津人が思っていたらう。しかし、雪の神様は2年連続お休みすることはなかった。今年もまた例年通りの積雪が続いている。

この積雪に喜んでるのはスキー場の関係者、除雪作業の業者、そして私くらいだろうか。かつて我が家では積雪の度に誰が雪かきをするかで連日議論が絶えなかった。現職時代は朝早くから夜遅くまで学校にいたことが多かったので、家の雪かきまでは余裕がなかった。その分家族がほとんど家の雪かきをしなければならず、私は家に帰ってくると、家族の「雪かきで疲れた物語」を聞かされる羽目になり、肩身の狭い冬期間を過ごしていた。ところが、退職してからは自由時間を雪かきに費やす「真冬の用心棒」と化す日々である。そのため長年続いた冬場の家族のもめごとは皆無になり平和な毎日を送っている。

なぜ生来怠け者の私が雪かきを喜んでやっているか。それは毎日日課としているウォーキングやジョギングの変わりのメニューとして独立したからである。積雪が続く日は道路が滑りやすく走りづらい、いつものコースは積雪で歩きにくい。そんな時こそ「雪かきトレーニング」の出番である。

家の周囲の雪をスノーダンプに乗せて近くの側溝まで走りながら速攻で運ぶ。スノーダンプはそりのように滑る。側溝まで約50メートル。帰りは空になったスノーダンプを引きながら歩いて戻る。往復100メートルのインターバル走を20～30セットこなす。約2キロから3キロメートルの有酸素運動になる。終わった後は汗びっしょりの状態で体はポカポカ、腹はペコペコ。

腰痛持ちなので再発には最新の注意を払う。スコップを使う時は膝を屈げパワーポジションで。スコップは左右均等に使う。スコップでパワーポジションを取りながら上体を左右にひねりながら雪を遠くにとばすと自然と体幹トレーニングになる。スノーダンプを押す時はドローイン（下腹を引っ込める）で背筋を伸ばし、2回鼻で吸って1回口で吐く。雪かきの反復は副交感神経を刺激し至福のひと時となる。しばしゾーンの状態に突入。

雪かきのメリットはトレーニングの代替だけではない。オーバーウエアー（ダウンジャケット等）で動き回るので多量の汗をかく。ビールが頭をよぎるが楽しみを我慢することで忍耐力の養成に。氷点下近くの屋外でのトレーニングなので寒さに優しい私にとって体幹のみならず耐寒にも。家族の嫌がることをやるのでその時だけは家族に喜ばれる。最後のメリットは日頃交流の少ない近所の人々とコミュニケーションがとれることである。暖かいときは孫をベビーカーに乗せた散歩時に声をかけてもらったが、今はスノーダンプに雪をのせて黙々と走っている私の姿を見て声をかけていただいている。

アピタに買い物に行くとフィットネスジムでかっこよくトレーニングしている人を見かける。前に進まないベルトコンベアーの上を歩いたり、走ったりしている人を窓越しに眺めながら色々な景色を見ながら道路を歩いたほうが面白いのになどと僻んだりする。トレーニングはいつでも、どこでもできる。環境が変化し、厳しいときこそアイデアの勝負。マイナスをプラスに変えるしたたかさがあるうちはまだ老いないだろう。