

# ヨットとスキーに魅せられて

胆振西部医師会  
聖ヶ丘病院

## 井上 慶俊

58歳で脳外科急性期病院から現在の慢性期病院に移って、9年。

これまでも増して、土・日・祝日オフの大半を夏のヨット、冬のスキーに費やしている。ともに5ヵ月半ずつ楽しむことができ、遊びのシーズンオフは10月中旬から11月中旬の1ヵ月間だけ。

私にとって両スポーツ共通の醍醐味は、何と言っても、風を切って疾走する爽快感と、困難な自然を克服したときの達成感。風の強弱・波の高低・潮流の遅速、雪質・斜度・斜面の凹凸と、どの一つをとっても決して同じ自然条件はない。技術と体力を駆使してより厳しい自然に挑み、これに打ち勝つ楽しさ。

自分で楽しむだけでなく、夏は日本スポーツ協会公認セーリング指導員（室蘭セーリング協会所属）として、室蘭港内で行われる室蘭体協主催の社会人・ジュニアヨット教室で、冬は全日本スキー連盟公認基礎スキー指導員（伊達スキー連盟所属）として、オロフレスキー場で行われる伊達連主催のスキー教室・検定でそれぞれ講師として活動している。

マリンスポーツは33歳で出会ったウィンドサーフィン（ボードセーリング）が原点で、クルーザー・ヨット（エンジン、キャビン付き）を経て、現在のディンギー・ヨット（エンジン、キャビンなし）にたどり着いた。それぞれの経験は10数年ずつ。

現在乗っている艇は世界統一規格（国際レーザークラス協会ILCA）で、全長4.23m、全幅1.37m、艇体重量58.0kg。乗用車にカートップできる大きさである。レーザークラスとあって、オリンピック・セーリング競技一人乗りの種目でもある。海上や湖上に設定されたおもに三角形や台形のコースを帆走して、その速さ（順位）を競う。1～2日間で数レース行われ、その合計で総合成績が決まる。

年に一度全国各地で行われるレーザークラス全日本マスターズ選手権大会、レーザークラス春・秋の北海道選手権そして道内各地の海や湖（江差、小樽、銭函、室蘭、紋別、常呂、標津、網走湖、屈斜路湖）で行われるヨットレース参戦（年間7～8レース）が、ここ数年の恒例となっている。

ちなみに日本レーザークラス協会JLCAの前会長は86歳、現会長は72歳とともに全国大会に出場している現役セーラーである。

一方スキーはタイムを競う競技スキーではなく、滑降姿の美しさを追求する基礎スキー。おもに

165cm前後の長さの板を履いている。私が出場する大会は総合滑降、大回り、小回りの3種目を滑って、合計点を年齢別カテゴリーで競うもの。5審3採用とあって、5人の審判員がつけた点数の最高と最低をカットして、残り3人の点数の合計が各種目の得点となる。

目下のところ、北海道マスターズスキー技術選手権大会（ルスツ）と細川たかしマスターズ・テクニカルカップ（朝里川温泉）、2つの大会での上位入賞をシーズン中の目標としているが、最近は思うような成績を残せていない。加齢するにつれて、日頃の身体トレーニングの必要性を痛感している。今年の道マスターズスキー技術選では、75～80歳の組に10名、80歳以上の組には何と4名もエントリーしており、年齢を疑うような若々しい滑りを見せる選手もいた。

患者の「健康寿命」延伸をサポートするだけでなく、67歳になってこれから先いつまで続けられるかはわからないが、自らも「健康寿命」延伸に邁進していきたいと思う。



2018/5/4 シニアレーザークラスアカデミー津（通称G爺合宿） / 伊勢湾



2018/6/16 レーザークラス春の北海道選手権遠征 / 銭函



2019/2/11 北海道マスターズスキー技術選手権大会 / ルスツ