

## 報告

## 第35回障害者歩くスキーの集い

香田事務室長・札幌市障がい者パソコンボランティア 香田 潤

## 1. はじめに

心身にハンディーを持つ人が歩くスキーを楽しむ「第35回障害者歩くスキーの集い」(朝日新聞北海道支社、朝日新聞厚生文化事業団主催、厚労省等後援、三菱電機株式会社協賛)が、2015年1月18日(日曜日)、札幌市南区の滝野すずらん丘陵公園せせらぎコースで開催された。この集いは、1981年の国際障がい者年を記念して始まった歴史ある大会である。1km・3km・5km・7kmの4種目があり、計174人が参加した。

## 2. 歩くスキーとは

歩くスキーは、クロスカンリースキーの一つである。クロスカンリースキーには、速さを求めた開脚滑走による雪上のマラソンと言うべきフリースケーティングスキーと、大きく摺り足する様にスキーを左右交互に滑らせるクラシカルスキーがあり、歩くスキーは、クラシカルスキーに属す。全国的にウォーキングがブームになっているが、歩くスキーは文字通りスキーを用いた雪上のスローウォーキングと言うべきスポーツである。

北海道では、冬の生活を楽しむ或いは健康づくりを目的として歩くスキーが高齢者や障害者を中心に盛んである。歩くスキーは、札幌オリンピックを契機に、運動不足になりがちな冬季の健康づくり運動として、行政主導で紹介された。札幌市内には、歩くスキーコースが多数整備され、無料または数百円程度の廉価な料金でスキー用具の貸し出しも行われ、誰でも手軽に楽しむことができる。

## 3. 当日の概要

集いの前日は猛吹雪、当日早朝も激しい降雪であった。コース上にはカッターと呼ばれるスキーを滑らせるための圧雪させた溝があるはずだが、これが埋まってしまう程の大雪、新雪の深雪のコンディションの中で開催された。スタートの午前10時には雪が舞っていたが、次第に雪は弱まり、青空が広がった。

歩くスキーの基本は、荷重と抜重の繰り返しによるスローウォーキングで、これができればムービングウォーク(動く歩道)の上でスローウォーキングをしているような感覚で楽にスキーが進み、軽いジョギング程度のスピードを出せる。

鈴を付けた伴走者に伴われて滑歩する視覚障害の方、ひとりで滑歩する方、仲間同士で歩く方、それぞれのペースでゴールを目指した。このコースは溪流に沿って設置されているため、凍った滝の煌めき、溪流の風、匂い、音と、とにかく景色が美しい。

札幌視覚障害者歩くスキー愛好会(タートル会)の皆さんは、伴走者に声をかけられながら、新雪に疲れたようだったが、ゴールでは笑顔を見せていた(図1)。



図1 伴走者とゴール

香田事務室

〒060-0004 札幌市中央区北4条西7

緑苑第2-511