雪上のタイムレース 大回転で好成績

ウィンタースポーツのメッカ「神鍋高原」がある日高地域。同地域には、スキー競技で素晴らしい成績を収めた男性がいます。スキーの魅力を地域の子どもたちに伝えていこうと指導者も務めるなど、精力的に活動を展開している男性を紹介します。

糸乗（いとのり） 克（すぐる）さん（29歳）日高町名色

▲大会で華麗なターンを見せる糸乗さん

姿勢を低く構え、コース全体を視野に入れ、1本目の旗門に意識を集中する。事前にイメージしたラインにスキー板を沿わせ、最短距離で効率的なコースで滑走したい。が、攻めすぎるとコースミスし、大きくタイムを落としてしまう。攻めと守りのギリギリの一線を探るスタート前の緊張の一瞬だ。こんな時、この選手は自分にこう言い聞かせる。

「俺が一番速い」

第64回国民体育大会冬季大会スキー競技会（2月19日、新潟県湯沢町）で成年男子Bクラス（26歳以上34歳未満）の大回転（ジャイアントスラローム）の部に出場した糸乗さんは、同クラスのエントリー数約100人のうち、1番スタートという極度の緊張の中、1分10秒30という滑りを見せつけ、見事3位の座を手繰り寄せた。

彼は「体調と雪面コンディションが良く、適度な緊張が逆に良い刺激となり、高い次元で滑りに集中できた」と大会を振り返る。

親の背中を見て成長

大回転は、平均斜度15度～20度の急斜面に設置された旗門を左右交互に通過しながら滑り、2回滑走した合計タイムの短さを争う競技。旗門に対して決められた方向を、選手のスキー板2本と両足が通過すると正式な記録となる。

◀普段は県立伊馬ドームで勤務している糸乗さん

彼がスキーを始めたのは、2歳のころ。父親の熱心な指導と、もともと、母親が大回転の国体選手だったこともあり、競技の世界に身を置くことは、自然な流れだった。

その後、日本大学に推薦入学し、スキー部に入部。全国から集まったトップレベルの選手たちと日々、厳しい練習に励み、その技術を磨いてきた。

いつも速さを追求する姿勢が大切

今回、優秀な成績を収めた糸乗さんに日ごろの心構えや練習方法について聞いてみた。

「大会の時だけ、うまくやり過ごそうと考えていては勝負の世界では勝ち残れない。速く滑るためにはどうしたら良いかを、いつも考えることが大切。毎日のトレーニングが必要です」と、オフシーズンは、ランニングを中心とした身体づくりに余念がない。

さらに「タイムがすべてのこの競技は、とても分かりやすい。練習したことやその時の仕上がりがそのまま結果につながるから面白いです」と子どものように目を輝かせる。

一人でも多くの人にスキーの魅力を

現在、神鍋ジュニアスキーチームのヘッドコーチも務める糸乗さんは「年々スキー人口が減少していますが、一人でも多くの子どもにスキーの魅力を知ってもらいたいですね」と、未来のトップスキーヤーたちに優しい視線を送っていた。

▲大会後の記念撮影、神鍋ジュニアスキーチームメンバー

保育園に広報マンがやってきた！14

出石愛育園（出石）

〈園児90人〉

出石の市街地に位置する出石愛育園。周囲には住宅地と田園地帯が広がる調和のとれた環境の中、園児たちはたくさんの友達と一緒にすくすくと育っています。

3月3日、毎年恒例のひな祭りが開催されましたので、その様子をのぞいてみました。

♪今日は楽しいひなまつり♪

まずは、園長先生が「ひなまつりは女の子の健やかな成長を祈る年中行事ですよ」といわれを説明。今年1年間、病気をせずに楽しく遊べるようお祈りしました。

あれ？並べ方が分からない！

次は、お内裏さまやおひなさま、ひしもちやぼんぼりなどにかたどった紙を、園児たちが順番に赤屏風（あかびょうぶ）に貼っていきました。途中、並べ方が分からなくなると、先生が事前に並べたひな壇を見ながら貼って完成させました。

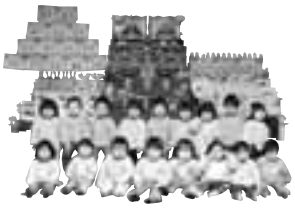
いろんなおひなさまに囲まれて

ステージには、それぞれのクラスで作り上げたひな壇があります。一人ひとりが紙パックや紙皿を再利用して作り、たたむと鞄になるおひなさまや首飾りになるおひなさまなど、いろんなおひなさまで作ったひな壇です。

このひな壇を前に、先生のピアノに合わせてみんなでひなまつりの歌を元気に歌いました。

みんなで仲良くおいしいご飯

最後は、クラスごとにひな壇の前で記念撮影しました。



みんなが楽しみにしていたお昼ご飯は、ちらしずしとお吸い物です。みんなで楽しく食べて、楽しい思い出の一日になりました。

笑顔の輪

健康ウォーキングで心身を健康に

『ウォーキングクラブ・みち草』（豊岡）

「但馬ウォーキングクラブ・みち草」は、平成19年に発足し、現在、但馬地域在住のメンバー約90人が所属しています。毎月6～7回程度、但馬地域内を中心に各地でウォーキング活動をしており、2月28日、但馬五社を巡る「五社明神巡拝ウォーク」の最終行程が開催されました。

ウォーキング指導員の資格を持つ会長の中嶋洋二郎さん（千代田町）は「少子高齢社会の今、〝歩育（ほいく）〟が注目されています。歩くことによって、心身を健康に保つことができ、生活が充実します」と額の汗を拭います。

この日は、よふど温泉（朝来市山東町）を発着点にした約15キロメートルの行程で、途中、當勝（まさかつ）神社や道の駅「但馬のまほろば」に寄り、但馬五社の一つ「粟鹿（あわが）神社」で記念撮影をしました。

自然豊かな山あいを抜け、田園地帯を通る田んぼ道を通り、28人の参加者は、道中、会話を楽しみながら気持ちの良い汗を流しました。

副会長の宇都良（うつら）栄子さん（養父市広谷）は「普段、車や公共交通機関で通り慣れた道でも、歩いてみると違って見えます。四季を通じて、新しいものに出合えるので気分が良いです」と爽やかな笑顔を見せます。

皆さんも、健康ウォーキングを始めてみませんか。会への問合せは、中嶋さんまで。☎22－2715