

ボードに夢中！

元気ですかアー・・・いきなり、“足の裏健康法”かアントニオ猪木かと思われそうですね。ボクはすこぶる元気です。その元気のもととなっているのが冬の間の楽しみ“スノーボード”なんです。スノーボードに出会ったのは今から4年前で、以前“てくてく通信”で紹介したように実習に来た大学生に教えてもらったのがキッカケだったのですが、当初、この年になって、なんて思っていたのが年を追うごとに楽しくなり、今年はほとんど1日おきくらいに通っています。それというのも今シーズンはシーズン券（知らない人に・・・最初に払ってしまえば後はフリーパス）を買ってしまったのでモトをとるぞーと思っていたらいつの間にか30回を超えてしまいました。回数を行ったせいか、板にもだいぶ慣れて、深雪パウダー中毒（北海道は3月中ごろまでイケル）にかかってしまって、直りそうにアリマセン。時間のある人はぜひキテネ。

おすすめエクササイズの巻・・・その2

去年は、フラフープとバランスボールを紹介しましたね。あれから、だいぶ試した人もいて、一時期、店頭バランスボールが品薄状態（これホントの話）ということもあったそうな・・・。実は今年も、もちろんバランスボールを中心にエクササイズをしているのですが、スノーボードに本当に役立っているエクササイズをいくつか紹介しましょう。（もちろんスキーにもバッチリ！）

その1

バランスボード

これもバランス感覚を養うスグレモノ。値段はナ、ナント980エン！丸い円盤の下におへそみたいなポッチリが出てうことなんですね、結論は。イしましょ。意外と難しく、ッ、前にドタッと足が出てしもう片方の足をブラブラするキャロルのファンキーモンキ最近わき腹のお肉が気になる



てそこに乗って色々なことをやるっていなんだ、簡単だべ、と言う人は1回トラアラアラといっているうちに後ろにドタまうのです。慣れてくると片足で立って、とか、両足で乗って高速ツイスト（曲は一ベイビーなんていかが？）なんてのも方にはオススメです。

その2

手作りバランスボード横のリバージョン

アッ、これって“新春かくし芸大会”で堺 正章がやってたヤツでないの？と思った人

は、“正月はテレビ漬け”族の資格は充分ですね。ハイ、そのとおりです。マチャアキはこれに、さらにパイプを2本足して乗っていたし、たしか、ジャグリングもしてたかなあ。ボクは新春かくし芸大会に出る気板1枚とインスタントコーヒーのパイプだったんだけどボクの体はボードのポーズとそっくりですとボードが上手くなるのかと言たいのです。実は同じような器具あるスノーボーダー、そしてサーフしているらしいです。はじめの会じゃあないんだから、と冷ややかな視線を受けていましたが、乗ればこっちのもの。さあ、貴方も明日から板とビンでトライしてみましよう！（最初は細いビンの方がいいかもキムチの素とか、ごはんですよの中ビンなんかいいかも）



もないし、呼びもかからないので、ビンで作ってみました。（当初、塩ビ重に耐え切れず割れました）ポーズねえ。ということはこれをやれば、そうだ！と声を大にして言い全日本のアルペンチームや、名のファーたちが、バランストレーニングうちは、家族からは新春かくし芸大

その3

バランスボール

これは、去年も紹介しましたが、やっぱりスゴイ！分乗れるようになったと自慢していたのですが、今えて、ボールの上でダンベルをもって左右に身体を倒す（写真）すべて、ボードをしてでのショックに対応するためなんです。そして、立つということなんですけど、この膝立ちの後に数来ました。これもちょっと乗っちゃドタン、ゴロンクを買っているんですけど・・・・・・・・。



昨年話では15年は更に付加を加ひねる、膝立ちしている時の、不整地究極はボールの上秒間立つことが出と家族のヒンシュク

番外編

深雪歩き

これは、残念だけど北国の人しかできません。上に書いた3つの器具でエクササイズをしているときに、次男（エクササイズにウルサイ）が“おとうさん、筋力トレーニングばかりやっても、有酸素運動しないと腹引っ込まないよ”と言われて、正月明けのだぶつきのお腹が気になっていた頃で、何かしなきゃなあ、と思っていたところ、歩くスキーは道具の装着が面倒だし、走るのは気温が低い時は危険だし（実際マイナス10度くらいの時にフンバッテ走ると肉離れとか、筋を傷めるんですよ）と考えていた時、冬、畑に貯蔵している大根を深雪こいで掘りに行ったところ、息はゼイゼイ、心臓バクバク、汗はダラダラになるじゃありませんか？ オオッ！俺の探してたのはこれだぜッ！というカンジですっかり冬のエクササイズになってしまいました。しかし、このエクササイズに目をつけた次男が同じことをやり始め、一時期、家の周りの新雪が全て踏み固められて、次男と新雪の取り合いをした時期もありました。

最後に

いままでの冬のエクササイズの目的は、まず年末のもちつきに向けてという大きな目的があり、それが終わると腹が出ないようにとか、コレステロールが上らないようにと、どちらかというと体型と体調維持みたいなところがあったんですね。でも、今シーズンはやるのが全てスノーボードに結びつくというハッキリとしたコンセプトがあって、モチベーションが、ずいぶん高まりました。ホントに自分でもビックリするくらい雪面に対応できるようになり、今まで平坦な圧雪コースしか滑れなかったのがウソみたいです。それと、転んでもイヤみたいな気持ちで色々なところをトライする喜びみたいなものがすっかり染み込んでしまって、なんだか冬が終わるのが寂しい気がします。でも、もう3月、そろそろ百姓にモード切替ですね。最後にフリーライド、一緒に楽しみたい方、ご連絡を待っています。