



★輝く栗東人

100歳を超えても元気にスキーを



佐々木 眞一さん(小平井・85歳)

昨年3月、公益社団法人日本プロスキー教師協会SIAの資格で、「ステージ3」を取得。グランスノー奥伊吹スキー場で、シーズン中は週に4回インストラクターとして、子どもや定年退職後の人らにスキーを教え、若いインストラクターへの指導も行う。シーズン以外の季節は、溪流釣りや登山を楽しむ。

昨年3月にスキーの中級者指導が可能になる「ステージ3」に全国最高年齢で合格。70代で本格的に指導を始め、1年のうち100日以上を雪山でインストラクターとして過ごされています。「子どもから大人までスキーファンを増やしたい」と意欲にあふれる佐々木さん。その元気の源をお伺いしました。

■合格までの道のり

ステージ3を取得するには、滑走技術や指導法の実習、安全対策や外国語の講習など計240時間の履修が必要で、2018年から必要な研修を始め、3年かけて準備しました。得意のロングターンなどの実技は順調に通過、筆記では「力学」に苦戦しまし

たが、最後の検定科目だったショートターンに受かった時は、嬉しくて涙が出ました。

■80歳を超えてもスキーを続けられる秘訣は？

食生活に気を付け、毎日欠かさず筋トレをしています。歯磨き時のスクワット、入浴中の足首体操、エスカレーターでの片足上げなど普段の生活でできるトレーニングばかり。スキーは左右対象の代表的なスポーツで、体への負担も少なく、いくつになっても続けられます。もっと斜面をつまく滑れるように、若い人に追い付け追い越せと練習しています。85歳になっても進化していますよ。

子どもたちの笑顔がやりがい。上手に滑れるようになった子どもたちの感動した声を聞くと嬉しいです。「先生！」と子どもたちが手を振ってくれる姿を見ると、幸せな気持ちになります。スキーを教えるだけではなく、子どもたちには、自然の素晴らしさや家族や友達を大事にすることの大切さを伝え、年配者には健康のアドバイスもしています。

■102歳まで元気に、現役で

応援してくれる家族、奥伊吹スキー場に感謝、スクールの仲間たちにも感謝しながら、これからも指導者として活躍したいです。目標は102歳。母が亡くなった年までスキーができるように健康を維持し、体を鍛え続けます。三浦敬三さんは101歳までプロスキーヤーとして現役で活躍されました。その三浦さんを超え、日本一になってみたいです。



「スキーは基本が大事」と話す佐々木さん

ただいま **土地買取強化中**

スピード査定 **即金買取** **秘密厳守**

ご相談 / お見積りだけでもお気軽に (査定無料)

新築 / リフォーム / 仲介 / 賃貸 / 土地買取

SEIWA 西和不動産

栗東市上鈞 459-7 TEL. 0120-477-210

あなたの困りごと、弁護士が真心こめて対応します。秘密厳守。お気軽にご相談ください。

相談料(30分) **無料**

男女問題 離婚等 交通事故 遺産相続 債務整理 破産 刑事事件 その他

弁護士法人焼津リーガルコムズ 栗東支所

栗東湖南弁護士法律事務所

事務所名で検索(ホームページあり)

☎0120-771-057(要予約)

栗東市安養寺6丁目1-46 ファミール林田102

平日:9時~19時(水:9時~18時) 土:10時~17時 ■定休日:日/祝

東栗東市役所すぐ横 駐車場1台あり

弁護士 佐々木 眞一 弁護士 佐藤 洋行

広告欄



SNSからも最新情報を発信中!



人口データ (1月1日現在)

- 人口 70,568人(+26)
- 男 35,155人
- 女 35,413人
- 世帯 29,461世帯(+9)

※() 前月比