

特集：－20度冬の滝上「生涯スポーツと予防医療・健康づくり」

## クロスカントリースキーで冬を楽しもう！

朝晩の厳しい冷え込みが続いた1月。冬休み中の子ども達は、朝から桜ヶ丘スキー場でアルペンスキーを楽しみ、北国ならではの冬の過ごし方を満喫していました。そんな厳冬期の滝上町では、クロスカントリースキーを楽しむ方々も多数いらっしゃるようです。早朝よりどこからともなくスキーを持参し、桜ヶ丘スキー場クロスカントリーコースに集い、それぞれが、思い思いのペースでスキーを楽しんでいます。その光景は、まさに楽しむことを目的とした「生涯スポーツ」のあり方と、「予防医療・健康づくり」という新たなスポーツの育みや営みをも感じさせるものでした。そんな、クロスカントリースキーを愛する、滝上町歩くスキー同好会の皆さんと滝西小学校の皆さんを取材して参りました。

編集部U

### 「生涯スポーツと予防医療・健康づくり」 滝上町歩くスキー同好会は毎日元気！

日本におけるスポーツの発展は戦後復興と東京オリンピックが契機といわれ、それ以前のいわゆる体育やスポーツは、富国強兵の政策一環として考えられていました。戦後、豊かになった日本ではスポーツは観戦するものから実践するものへと変化し、経済的・時間的な余裕のある現在においては、楽しむことを目的とした生涯スポーツとして実践されるだけでなく、予防医療という観点からもスポーツの活用が広く求められる時代となりました。それは、「いつでも、どこでも、だれでも」楽しむことができるものでないといけないのです。

クロスカントリースキーの魅力は、澄み切った空気を思いっきり吸い、それぞれのペースでゆっくり自然を満喫し、全身を使い運動できるところにあります。特に、滝上町のコースはとてもきれいに整備され、初心者にも安心してご利用頂けます。「うちらは各駅の鈍行列車だから！」と同好会の皆さん。3kmのコースには4箇所の休憩箇所を設け、スケーティングをしては休み、そしてまたスケーティング、というように思い思いのペースで楽しんでいました。「毎日沢山の友人と集うこと、そして適度にかく汗がとても気持ちよく、毎日2km～6kmのクロスカントリースキーを楽しんでるよ！」と同好会の皆さん。

夏のノルディックウォーキングと冬のクロスカントリースキーは健康維持にお勧めです！



ときどき休み、ときどきスケーティング。それもまた楽しい！



## 滝西小学校クロスカントリースキーの活用

### ～湧別原野オホーツククロスカントリースキー大会を目指して～

滝西小学校では昔からクロスカントリースキーを体育授業で取り入れています。浮島峠から吹き付ける冷たい風を受けながら、5名の小学生がグラウンドで練習し、湧別町で行われるクロスカントリースキー大会で25kmの部上位入賞と完走を目指し日々練習に励んでいます。

北海道の児童生徒の体力低下が懸念される昨今ですが、滝西小学校におけるクロスカントリースキーの活用と運動体験は、体力と学力の向上だけではなく、自発性・主体性・自主性等、人間形成にも役立っていることは間違いないといえます。滝西小学校のみんながんばれ！



25km完走目指してがんばれ！

## 第55回町民スノーフェスティバル報告

2月16日(日)、桜ヶ丘スキー場にて、「第55回町民スノーフェスティバル」が開催されました。雪のちらつく当日は、クロスカントリースキー競技(距離競技)、アルペンスキー競技(大回転・滑降)の他、レクリエーション等の行事を開催いたしました。沢山の元気な幼児から中学生まで、冬の滝上町とスノースポーツを満喫しておりました。(競技結果は下記の通り)

距離の部	小学生3km	1位	西 遥歌	2位	藤村 葉月	3位	佐藤 陽依
	小学生4km	1位	関 唯真	2位	藤村 和来		
	一般男子	1位	関 隆行				
	一般女子	1位	佐藤 莉麻				
大回転の部	幼児男子	1位	山崎涼太郎				
	小学生ローレベル男子	1位	小森 結斗	2位	東 一成	3位	山崎啓太郎
	小学生ミドルレベル男子	1位	上野 颯	2位	大島 琉生	3位	星 明輝
	小学生ハイレベル男子	1位	星 司	2位	関 唯真	3位	池 翔空
	小学生ローレベル女子	1位	千頭 果鈴	2位	中川 和奏	3位	山本 羽珠
	小学生ミドルレベル女子	1位	古屋 綾奈	2位	山内 雛	3位	中川 真歩
滑降の部	小学生	1位	田中 静花	2位	山崎帆乃夏	3位	藤村 和来
	小学生	1位	山下 紗希				

