

## 春山スキーにおける中高年者の意識特性

大橋正春\*・植木 毅\*\*・長井健二\*\*\*・高橋健一\*\*\*\*

### 1. 目 的

毎年、5月の連休前後に妙高・火打山スキーツアーが実施される。新潟大学の野外活動の授業として実施してから21年目を迎えることになる。このスキーツアーに毎年参加して思うことは、一般の人々が多数参加しているが、ゲレンデスキーとは違い、リフトやゴンドラもなにもなく自力で登り大自然の中を滑る春山スキーにおいて、参加者はどのような意識をもって参加しているのだろうかを明かにしたい。そこで、本研究では、4月26日から3泊4日の日程で、妙高・火打山周辺において実施された春山スキーツアーに参加した一般の26名に、質問紙を使用して意識調査を実施することによって、今後の春山スキーの資料を得ることを目的とする。

### 2. 研究方法

#### ○調査方法

平成15年4月26日（土）から4月29日（火）の3泊4日の日程で実施された妙高・火打山スキーツアーの参加者26名（男13、女13）に対し、質問紙を使用して調査を実施した。

### 3. 妙高・火打山スキーツアーの活動内容について

今年の春山スキーツアーは積雪も豊富で天候にも

恵まれ、雪質も最高であった。写真6に見られるように、滑った後にシュプールが見事に残りほとんどの参加者は快適に春山スキーを満喫できた。いままでの春山スキーツアーの中でも最高の条件だったといえる。

春山スキーツアーの活動内容については以下の通りである。

- 1日目 4/26（土）天候：晴れ  
池の峰ツアー開始9：30—黒沢ヒュッテ着14：40  
約5時間
- 2日目 4/27（日）天候：快晴  
黒沢ヒュッテ発8：30—うさぎ平滑降8：40—  
シールを付け火打山を目指す  
火打山到着12：00—山頂より滑降12：50—黒沢岳  
山頂14：00  
黒沢岳滑降14：15—黒沢ヒュッテ着15：20  
約7時間
- 3日目 4/28（月）天候：快晴  
黒沢ヒュッテ発8：30—三田原山到着11：00—山  
頂より滑降11：50  
大倉乗越頂上14：20—頂上から滑降14：40—黒沢  
ヒュッテ着15：00  
約6時間30分
- 4日目 4/29（火）天候：快晴  
黒沢ヒュッテ発8：00—池の峰着12：10  
約4時間

### 4. 結果と考察

#### (1) 参加者の男女比率と年齢比率及び出身地

参加者の男女の比率は、どちらも13名ずつであり今回は同率であった。また、参加者を年齢別に区分してみると、表1から19歳以下（1名：3.8%）、20～39歳（1名：3.8%）、40～59歳（14名：53.9%）、60歳以上（10名：38.5

2003.12. 1 受理

\*保健体育・スポーツ科学講座

\*\*日本アルペンスキー学校

\*\*\*山形大学教育学部

\*\*\*\*新潟大学大学院教育学研究科



写真1 火打山へ出発



写真4 ダケカンバの林の登り



写真2 火打山大滑降



写真5 林間滑降



写真3 三田原山への登り



写真6 黒沢岳でのみごとなシュプール

%)となっており、40～59歳が14名と多く、次いで60歳以上が10名であり、ほとんどが中高年であった。

スキー歴については、10年以下（1名：3.8%）、10～19年（6名：23.1%）、20～29年（5名：19.2%）、

表1 参加者の年齢分布

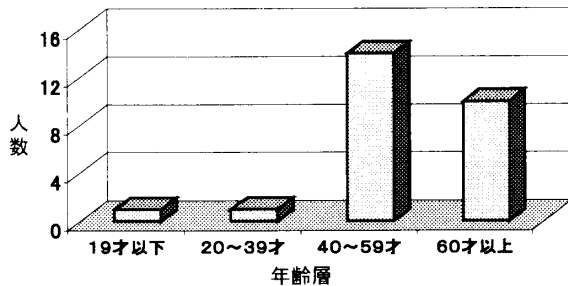
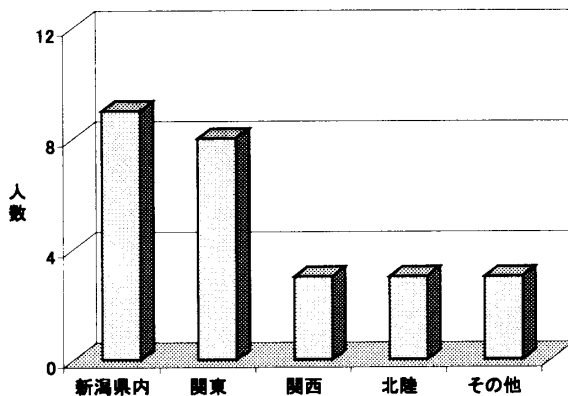


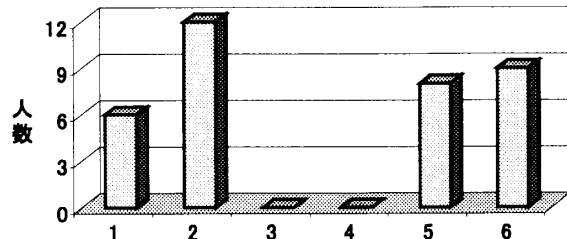
表2 参加者の出身地



30年以上（14名：53.9％）であり、年齢に比例してスキー歴も多い傾向にある。山スキー歴については、10年以下（12名：46.2％）、10～19年（6名：23.1％）、20～29年（4名：15.4％）、30年以上（2名：7.7％）であり、スキー歴に比べて山スキー歴の多い者は少ない。これは、スキーをやっていた者が山スキーを始めたものであることが伺える。今回の春山スキーにおいて初めての者が1名おり、しかも60歳の女性であった。また、山スキー歴の一番多いものは42年であり、66歳の男性である。このようにいくつになっても自分の好きなことが出来るということは幸せなことであり、見習わなければならないところであると考え。この春山スキーに参加するためには本人の日頃の努力があるに違いないと考えられ、今回の調査においてこの様な点についても明らかにしていきたい。さらに、参加者の出身地について見てみると、表2から妙高・火打山での春山スキーツアーということもあり、新潟県内からの参加（12名：46.2％）が多く、次いで関東（7名：26.9％）、関西、北陸、北海道からの参加もあった。

## (2) 参加者の情報収集方法

表3 どのようにして山スキーを知りましたか。

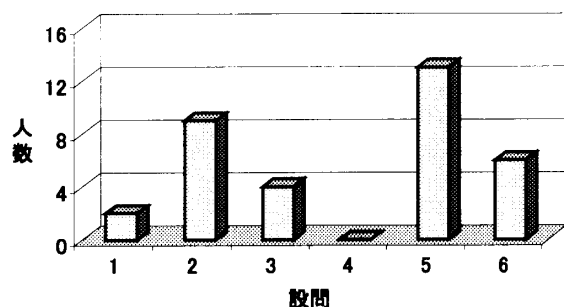


1. 雑誌から 2. 仲間から 3. インターネットから  
4. 授業で 5. 主催者のPR 6. その他

どのようにして山スキーを知りましたかの質問に関しては、表3の2の仲間からが最も多く、次いで6のその他（家族の影響、住まいが雪国なので、広告等、シニアフォーラム、八甲田山に行った時に知る）、5の主催者のPRという意見が多かった。山スキーは単独行が困難であり、一人では出来るものではなく、体験した仲間からや家族の中で実施している者がいるということや自ら積極的に動き情報を得た事が伺える。山スキーはグレンデスキーに比べて誰でもが知っているといったメジャーなスポーツではなく、やってみたいがなかなかきっかけがないなどの理由によるところが多い。今後、自然の中で実施される山スキーの普及を考えるなかで、経験豊富で優秀な指導者による安全で楽しい指導と、山スキーのすばらしさも含めたPR方法を考慮していかなければならない。

## (3) 山スキーの参加について

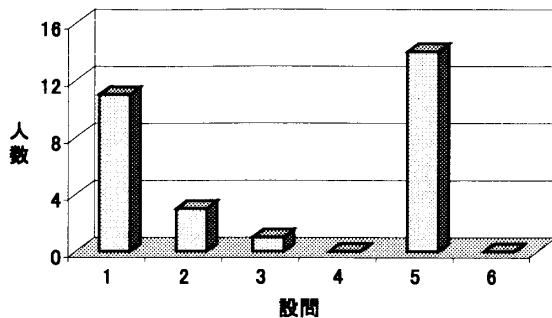
表4 なぜ山スキーに参加しようと思いましたか。（初めてのとき）



1. スキー技術向上のため 4. ただなんとなく  
2. オフピステでスキーするため 5. 面白そうだから  
3. 非日常の体験をするため 6. その他

なぜ山スキーに参加しようと思ったかの質問には、表4の5の面白そうだから、2のオフピステでスキーをするためとの回答が過半数を占めており、スキー技術の向上のためという回答が2名と少ないことから、多くの参加者は山スキーを純粋に楽しみたいために参加しているということが推察される。

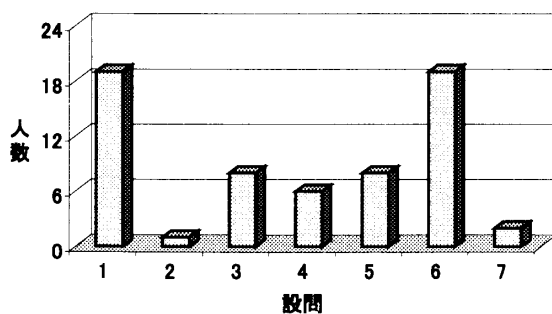
表5 誰と一緒に山スキーに参加しましたか。



1. 単独で 2. 家族で 3. 夫婦で 4. 恋人と  
5. 仲間と 6. その他

誰と一緒に山スキーに参加しましたかには、表5の5の仲間や1の単独でという回答が圧倒的に多く見られた。やはり山スキーに関しては、仲間からの口こみや個人での情報収集によるところが大きいと考えられる。

表6 山スキーの魅力は何ですか。

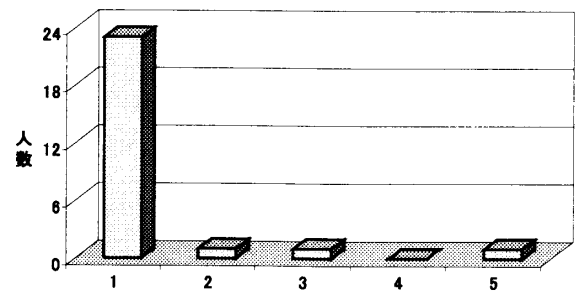


1. 自然の中でスキーすること 5. 指導者の人柄  
2. 山小屋での生活 6. 景色のすばらしさ  
3. 仲間との語らい 7. その他  
4. 健康増進ができること

山スキーの魅力はなんですかの質問には、表6より自然の中でスキーすることと回答した者が19名、景色のすばらしさが19名と多かった。仲間との語らいが8名、健康増進が6名であった。また、山小屋での生活は1名、指導者の人柄は3名、その他でス

キーを履いて山に登ることが2名と少なかった。これらのことから、参加者は自然と触れられることや景色のすばらしさに出会えることを山スキーの魅力と捉えている。実際に山スキーで、朝日にきらきら輝く雪面や一夜にして出来あがった霧水に出会った時の感激は、山スキーに参加した者だけが味わえる特権であろう。

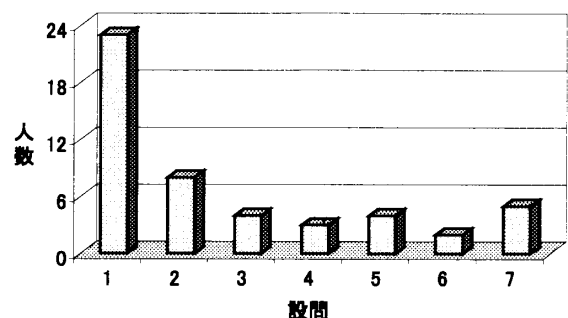
表7 また山スキーに参加したいと思いますか。



1. 思う 2. やや思う 3. 普通 4. あまり思わない  
5. 思わない

また山スキーに参加したいと思いますかでは、表7より1名を除いてほぼ全員が、また山スキーに参加したいと回答している。これにより今回の参加者は山スキーに満足していることが伺える。参加したくないと回答した者の理由は、今回が初参加であり、あまりにも今回の山スキーの印象がよかったため、今後参加してもこれ以上の条件はないと思うので、もう満足であるということであったが、これを機会に山スキーを続けて欲しいものである。

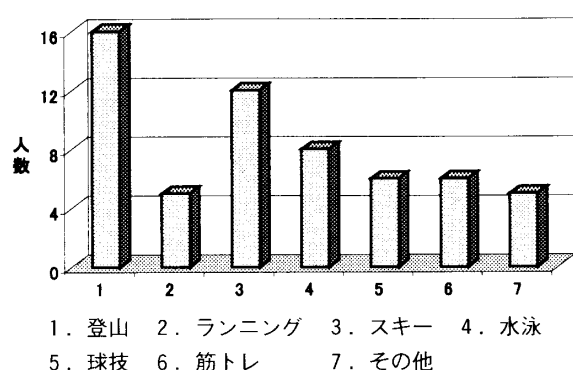
表8 なぜ山スキーを続けるのですか。



1. 自然に触れたい 5. 体力確認のため  
2. 仲間と会いたい 6. スキー技術向上のため  
3. 達成感を味わいたい 7. その他  
4. 健康保持のため

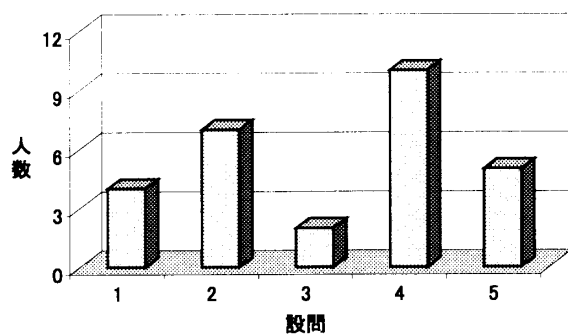
なぜ山スキーを続けるのですかでは、表8の1の自然に触れたいを回答したものが23名と最も多く、2の仲間と会いたいのが8名、3の達成感を味わいたいのが4名、4の健康保持のために3名、5の体力確認のために4名、スキー技術向上のために2名、その他（スキー歩きの楽しみ、高所が好きなど）が5名であった。これらのことから、山スキーの魅力にもあったように参加者はやはり自然に触れたいという理由から山スキーを続けるものと考えられる。

表9 山スキーのために何かトレーニングをしていますか。



山スキーのために何かトレーニングをしていますかでは、表9から登山やスキーをしている者が多く、今回の参加者は中高年が多いこともあり、山スキーのために一般的にいうトレーニングを行なっている者は少なく、トレーニングとは特別に意識せず他の種目（水泳、エアロビ、ウォーキング等）を行なっている者が多いと考えられる。

表10 今回の山スキーを終えた時点での疲労度はどうでしたか。



1. 疲れた 2. やや疲れた 3. どちらともいえない  
4. あまり疲れなかった 5. 疲れなかった



写真7 黒沢ヒュッテに向けての滑降



写真8 黒沢ヒュッテにて



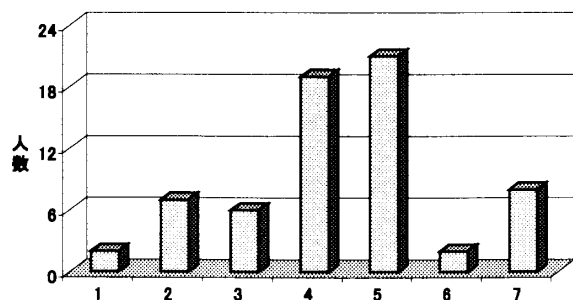
写真9 いざ下山

今回の山スキーを終えた時点での疲労感はどうでしたかについては、表10から、あまり疲れなかったという者が10名、疲れなかったという者が5名であり、疲れたという意見は少なかった。このことはスキーツアーに何度も参加していることによる慣れというものが考えられる。事実、2日目の火打山スキー

ツアーは朝8時30分に出発して黒沢ヒュッテに戻ってきたのが15時20分であり、休憩や食事の時間も取っているが所要時間約7時間である。自力で斜面を登り、大斜面の滑降である。今回の雪質は最高であったが、我々スキーを専門としている者にとっても決して楽ではないのである。さらに、黒沢ヒュッテに戻ってから少し休憩をとった後、数人の中高年者はまた山スキーを持って滑りに行くのである。中高年が多い中、どこからあのパワーが湧き出てくるのか不思議でならない。今回の参加者のスキーレベルは高く、ほとんどの参加者はツアー中に遅れる者はいなかったのは事実であり、近年まれにみる素晴らしい仲間であった。そして、感じることは参加者がみんな山スキーを心から楽しんでいるということである。この楽しいと感じることによっても身体的疲労感が相殺されることも考えられる。

昔(今)行なっている運動(スポーツ)は何ですかでは、表11よりスキーが21名、登山が19名と圧倒的に多く、山スキーを行なっている者はスキー、登山などの野外活動を行っている者がその延長として行っている傾向があることが伺え、また、スキーや登山を行っていることが、山スキーを行うきっかけにもなっていると考えられる。

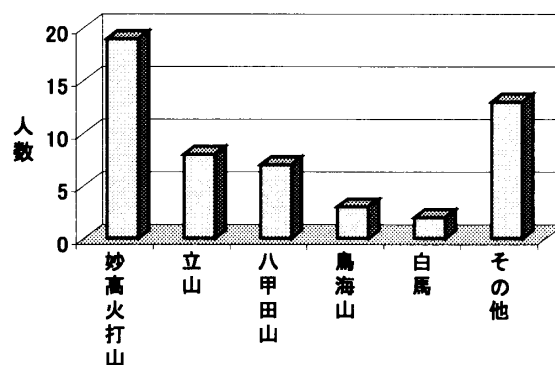
表11 昔(今)行っている運動(スポーツ)は何ですか。



1. 陸上 2. 水泳 3. 球技 4. 登山 5. スキー  
6. 武道 7. その他

最後に今まで行った山スキーの中で良かった場所はどこですかでは、表12より今回の山スキーの開催地である妙高・火打山を回答した者が19名、立山が8名、八甲田山が7名、鳥海山が3名、白馬岳が2名の順であった。また、1名ずつではあるが、富士山、谷川岳、浅草岳等の回答もあった。今回の山スキーツアーは、4日間とも晴天に恵まれ、雪のコンディションも抜群であった。このことが、妙高・火打山を良かったと回答した者が多かった理由であろ

表12 今まで行った山スキーの中で良かった場所はどこですか。



う。何といても山スキーツアーは天候と雪質によって左右されるといっても過言ではないのである。山スキーは、終了時の疲労感は慣れによってはあまり感じないようであるが、ツアー中の精神的な疲労は、非常に厳しいものがあると考えられる。しかし、山スキーの参加者は、スキーを履いて山に登ることの達成感を求めるよりも、自然に触れることや、仲間と出会うことを目的としているようである。その点、立山は標高2,500mまでのアルペンルートとロープウェイがあり、頂上までは標高500mと、さほどの苦もなく登ることができる。また、雷鳥という珍しい鳥もいる。八甲田山は、ロープウェイを利用すると手軽に高層湿原や高山植物と出会うことができる。スキーシーズンは12月上旬から5月中旬までと長く、コースも樹間の広い所及び林を切り開いて設定されている。つまり、立山、八甲田山を良かったと回答した者が多かった理由は、手軽に山スキーが行え、自然に触れたり、仲間と出会うことができるからと考えられる。

## 5. まとめ

今回の春山スキーには、新潟県内や関東圏内の40歳以上で山スキーのベテランと呼ばれるであろう者が多く参加していた。そこで、春山スキーにおける中高年者の意識特性は以下のようにまとめられる。

- (1) 山スキーをしている中高年者は、山スキーのために一般的な筋力トレーニングを行うというよりも、登山やスキーという野外活動を行っている者が多い。
- (2) 山スキーに参加する理由は、ビギナーでは山スキーがおもしろいから、オフピステで滑り

たいからという山スキー自体の魅力であり、ベテランになるにつれて自然に触れたいから、仲間と会いたいからという理由へと移行する者が多い。

- (3) 山スキーを知るきっかけは、インターネットなどのメディアを通してではなく、仲間からの口コミによるところが多い。

## 6. 参考文献

- 1) 植木毅；スキー 講談社 1982
- 2) 大橋正春, 植木毅, 長井健二, 菅原健雄；春山スキーに関する研究－転倒回数と滑降時間について－ 日本スキー学会誌 第9巻第1号 1999
- 3) 大橋正春, 植木毅, 長井健二, 井上一生；生涯スポーツカリキュラムの検討－春山スキーについて－ 新潟大学教育人間科学部紀要 第4巻第1号 2001
- 4) 菅原健雄, 大橋正春；春山スキーの参加者における意識について 新潟体育学研究 第14巻 1995
- 5) 長井健二, 植木毅, 大橋正春, 益田誠也, 国見保夫；間欠的スキー活動における身体的負荷－春山スキー行の事例－ 日本スキー学会誌 第10巻第1号 2000
- 6) 田中秀一, 三浦望慶, 大橋正春, 三浦哲, 長井健二；中高年齢者のツアースキー中における運動強度 疲労と休養の科学 16巻1号 2001