

# 岡山県醫師會報

OKAYAMA PREFECTURAL MEDICAL ASSOCIATION

2023

令和5年6月30日

第1600号記念特集号

## 第1600号記念特集号



「空から眺める鳥城」杉原雄策 氏

# 生涯スポーツ



真庭市医師会  
社会医療法人 緑社会 金田病院 金 田 道 弘

## 1. 生涯スポーツの意義

文部科学省は生涯スポーツ社会の実現を目指しています。スポーツは体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえるとともに、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的充足や楽しさ喜びをもたらし、さらには体力の向上や精神的なストレスの発散、生活習慣病の予防など、心身の両面にわたる健康の保持増進に資するものです。生涯にわたりスポーツに親しむことができる豊かな「スポーツライフ」を送ることは大きな意義があります。

## 2. スキー人生

私が初めてスキーと出会ったのは5歳の頃。木造の病院の2階に家族5人で暮らし、トイレも風呂も職員と共有だった私にとって、恒例のスキーバスで蒜山に連れて行ってもらえることが1年で最大の楽しみでした。1人参加の私の面倒をいつも見てくださったのは、当時副院長の故杉江正久先生（前杉江医院院長）はじめ看護師の皆さん。スキー用具はエッジのないスキー板、革のスキー靴、竹のストックでした。

転機は27歳、姫路赤十字病院外科に勤務していた時。兵庫県神鍋（かんなべ）スキー場の赤十字休日救護所への病院からの派遣依頼に毎回志願。ケガ人が発生すれば場内放送で呼ばれます、それまでは蒲鉾板状のリフト優待券を首から紐でぶら下げておけば何度も無料でリフトに乗れ、しかも手当を少しいただけるという夢のような仕事でした。29歳

の時、神鍋で全日本スキー連盟スキー検定バッジテスト2級を初めて受検したところ運良く合格。

32歳からは故郷の現岡山県真庭市に帰り、地元スキークラブにも入りシーズン中に20回程度はゲレンデに足を運ぶようになりました。38歳の時、鳥取県大山で1級検定を初めて受検したところ運良く合格。さらに45歳の時、福井県スキージャム勝山で国際スキー技術検定ゴールドを初めて受検したところこれも運良く合格。岡山県スキー連盟から推举され、2001年に全日本スキー連盟公認ドクターパトロール岡山県第1号に認定されました。

## 3. ひるぜんベアバレースキー場

1997年、待望のひるぜんベアバレースキー場が真庭市蒜山にオープンしました。最大の特徴は、米子道蒜山インターからわずか5分とアクセスが非常に良いこと、県内のスキー場で唯一毎晩ナイター営業があることです。2009年には人工降雪機が10機設置され、2015年には第2リフトが増設されました。近年はナイター直前に圧雪車によるゲレンデ整備が行われ、今シーズンはナイター照明がすべてLED化され、安全性と快適性が格段に向上しました。診療後にスキー場に向かうと、白銀に輝くライトアップされたナイターゲレンデが私を待っています。

蒜山スキー学校の指導は大変好評で、私も日曜日に1人で行った時には今でもスクールで習います。スキー場レストランの手作りカ

レーと売店のジェラートはとても美味しく大人気です。

ただし、ペアバレスキー場に私がいる時にケガ人が発生すれば、応急診療の要請があります。応需率は100%です。直近の症例は20歳代スノーボーダーの肩関節脱臼。搬送先是最も近い湯原温泉病院でした。

#### 4. スキー技術学習法

一年を通して毎晩勉強するのはYouTubeのスキー技術動画。誰かと一緒に行った時にはお互いの滑りをスマホで撮影し、自宅で繰り返し観て課題を発見し、解決策と練習方法をYouTubeやスクールで学び、ナイターで実践します。リフトに乗っている間に次の1本での改善目標を1点に絞り、一本入魂で渾身の滑りを目指します。

スキーは落下しながら雪面を滑り降りるスポーツ。重力を活用して荷重し板を撓ませ、その撓みを解放することで板は回ります。的確なポジションと荷重のコツさえ習得できれば、実は疲れずに楽に滑ることが可能です。スキーが生涯スポーツに相応しいわけです。

#### 5. 2級検定合格請負人？

研修医と一緒に行った時にはアドバイスもします。一昨年には当院に2カ月間来た卒後2年目の救急科志望の地域医療研修医を特訓し、初めてのスキー検定バッジテスト2級に一発合格。70歳代スキーヤーの脛骨腓骨骨折受傷直後の救護も経験できました。昨年は20年ぶりにスキーを履いた川崎医大の60歳代の某教授を特訓し、初めての2級検定に見事一発合格されました。

#### 6. コブ斜面と病院経営

今後の課題は、10年前から挑戦中の最大の難関・コブ斜面。プロスキーヤーから教わっ

た滑りのコツは「視線」。連続したコブ斜面を破綻せずに滑りきる秘訣は、目前のコブを見るのではなく遠くのコブを見て視線と軸を安定させること。これを病院経営に当てはめると、直近の診療報酬改定だけを注視するのではなく、将来の自院の立ち位置を見極めることこそ肝要ということでしょうか。

#### 7. スキーと人生

両者の共通点は「期間限定」であることです。重要なことは、いかに効果的・効率的に目標に近づくか、いわゆる「タイパ」です。スキーは、同じコースを繰り返し滑つても、天候や時刻によりコンディションは刻々と変化します。さらに、スキー用具の手入れや自身の体調管理等様々な要因が複雑に絡み合い、まるで人生模様です。状況変化や困難はありのままを受け止めつつ、目標に向かってブレることなく進む「軸の安定」こそ共通の極意です。

#### 8. 結語

人生歴68年、生涯スポーツ・スキー歴63年、医師歴44年、理事長歴37年、おかげさまでいずれも現役続行中であり、ありがたく感謝しています。病院経営もスキー技術の習得も時間の限られた人生における真剣勝負の闘いです。目標達成には、適度な緊張感、日頃の鍛錬、現実を受け入れる勇気、加えてすべてに感謝し、すべてを楽しんでしまう「したたかさ」も大切です。

さて、昨シーズン2級検定に合格された川崎医大の某前教授の来シーズンの1級検定合格を目指し、ただ今再び特訓中です。

目指せ1級検定合格請負人！ 目指せコブ斜面完走！ 目指せスキースクール受講者最高齢！？