



三浦家

Philosophy of Miura family

スキーでアンチエイジング！

の哲学



解説=三浦豪太
写真=藤巻剛、株式会社ミウラ・ドルフィンズ
協力=株式会社ミウラ・ドルフィンズ

三浦敬三



1904年、青森県生まれ。北海道大学スキー部を経て、青森営林局「青森林友スキー部」でジャンプ選手、マネージャー、監督、部長を歴任。とくに八甲田の山スキー開拓者として知られ、その人生を一貫して雪に捧げてきた。また、(財)全日本スキー連盟の技術委員を務め、「日本スキー教程」の編纂にも携わる。101歳で亡くなるまで現役のスキーヤーとして、1年の約半分を国内外のスキー場で過ごした。享年101歳325日。

三浦雄一郎



1932年、青森県生まれ。1970年エベレスト・サウスコル(8,000m)で世界最高地点スキー滑降を成し遂げ、その記録を綴った映画「THE MAN WHO SKIED DOWN EVEREST」はアカデミー賞を受賞。1985年、世界七大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2003年にエベレスト登頂、当時の世界最高齢登頂記録(70歳7カ月)を樹立。2008年5月26日、75歳にして2度目のエベレスト登頂を果たす。アドベンチャー・スキーヤーとしてだけでなく、行動する知性人として国際的に活躍中。

三浦豪太



1969年、神奈川県鎌倉市生まれ。1991年からフリースタイルスキー・モーグル競技を始め、以来10年にわたって全日本タイトル獲得や国際大会で活躍。1999年を区切りに勉学に専念し、2001年5月、米国ユタ大学スポーツ生理学部卒業。現在、ミウラ・ドルフィンズ、低酸素・高酸素室にてO2コントロールトレーニングシステムの開発所長、および東京都老人総合研究所分子老化研究グループの研究員を務める。K2スキー、ゴールドウイン(ザ・ノースフェイス)アドバイザー・スタッフ。

PROLOGUE

還暦を過ぎてから海外での滑降を始め、70歳でヒマラヤ、77歳でキリマンジャロ、そして99歳でモンブランの水河滑降を成し遂げ、101歳まで生涯スキーヤーとして生き抜いた、三浦敬三。2008年、自身2度目となるエベレスト登頂を果たした、三浦雄一郎。1994年リレハンメル五輪、1998年長野五輪にフリースタイルスキー・モーグルの日本代表として出場した、三浦豪太。彼らの足跡は皆、それぞれが目標に向かい、あきらめず、前向きに、懸命に努力した結果だ。

人間の体力は年齢とともに衰えていくのかもしれない。しかし、敬三、雄一郎、そして豪太の生き方は年を重ねるごとに輝きを増しているように思える。ひとつの目標をクリアしたら、また次の目標に向かってチャレンジする。そんな彼らの姿は、「スキーは生涯スポーツである」ということをまさに体現し、何歳になってもうまくなれるし、情熱を持って取り組む限り自分の限界はかならず越えられるという希望と強烈なメッセージを送っているように思えてならない。

そこで今回の特集では、生涯に渡ってスキーを生きがいとし、楽しみ続けるためのヒントを、三浦家の哲学のなかから探ってみたい。具体的には、「身体作り」「食事」「技術」という3つの側面からその秘訣に迫ると同時に、東京都老人総合研究所分子老化研究グループの研究員として活動する三浦豪太の言葉をおして、スキーとアンチエイジングの関係にも迫ってみたい。

三浦ドルフィンの施設内にある低酸素室でのトレーニング。平地よりも酸素が薄くなる登山を想定してのトレーニング



SECTION 1

身体作り

BODY&TRAINING

スキーは言うまでもなくバランス感覚が重要なスポーツです。そして身体のバランスを司るほとんどのセンサーが首から上にあります。そのひとつが三半規管です。しかし、三半規管はバランスを司る部位のなかではそれほど優れている機関ではありません。では、人間はどこでバランスを保っているのか。それは、視覚と筋肉です。正確に言えば、筋肉のなかの筋紡錘という部位になります。たとえば目を閉じて腕を90度に曲げることを想像してみてください。このとき腕が90度になっているとわかるのはなぜでしょう。それは、筋紡錘がどれくらい縮んでいるかを経験のなかから判断しているからなのです。その筋紡錘と筋肉がどのくらい衰えているのかを簡単に判断できるテストがあります。それが閉眼片脚立ち(図1)です。これは片脚で立って目をつむり、何秒間立っていられるかという単純なテストです。一見単純なバランス感覚だけのテストのように思える

かもしれませんが、じつは、足裏にある筋紡錘がどの程度衰えているのかを判断しているのです。目を閉じているので、視覚でバランスを取ることが不可能になります。また、バランスを司るもうひとつの部位の三半規管も、この場合は、あまり役に立ちません。なぜなら三半規管は、たとえば頭が横になっているときに、「頭が横になっている」と判断するまでに約1秒近くかかってしまうからです。つまり0.1秒なかど瞬時に対応しなければならぬとき、三半規管に頼ることはむしろかたがたです。では、どこでバランスを取っているのか。それが足裏の筋肉(筋紡錘)なのです。たとえば、手のひらや指の上に長い棒を立てて落とさないようにバランスを保つことをイメージしてください。このとき、前後左右に動く棒の重心に合わせて、指や手のひらで瞬時にバランスを保てなければ棒は倒れてしまいます。つまり、それと同様のことを足裏の筋紡錘が瞬時に行

なっているのです。この意味で、バランス感覚を身につけるためには、三半規管や視覚のある「脳」、そして「筋肉(筋紡錘)」を鍛えることが重要になります。では、実際に祖父が行っていたウォーミングアップを紹介していきます。ひとつ目は「口開け運動」(図2)です。もともとは、祖父が「顔にできたしわを伸ばしたい」ということがきっかけで始めたところ、続けるなかで顔の血流が良くなり、顔のしわどころか、老人斑と呼ばれるシミまでもがきれいになりました。これは科学的に証明されているわけではありませんが、脳の血流を良くするためには、表情筋を動かすことはとても重要になります。ふたつ目は「首の運動」(図3)です。バランスを司るセンサーである、「三半規管」「視覚」も首から上にあるので、首を動かすことはそのウォーミ

目的を明確に、毎日続けること。

図1.閉眼片足立ち

立った状態で両目を閉じて、片脚を軽く持ち上げ、その状態を維持します。何秒耐えられるかで筋紡錘の衰え具合がわかります。実施するときには周囲に物がなにかよく確認してから行ないましょう。

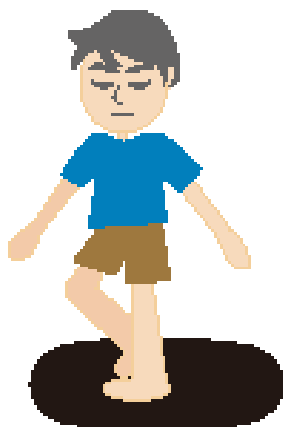


図2.「口開け運動」

まず、口を大きく開け、舌を出します。それから舌を上下、左右の順番に動かしていきます。この動作を繰り返して行なってみましょう。

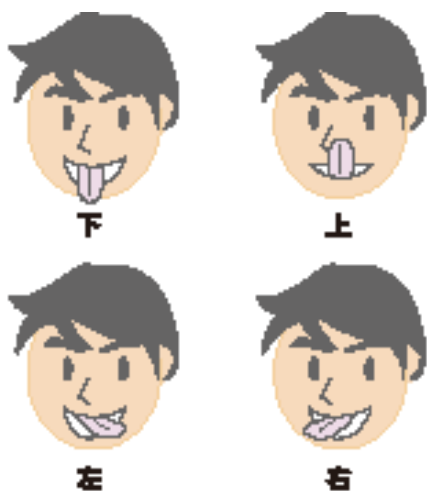


図3.「首の運動」

首をゆっくりと前後、左右に動かしていきます。激しく動かすのではなく、ゆっくりと動かすように注意してください。



ングアップとしても大切です。祖父は「口開け運動」のあとに前後に20回、左右に20回ずつ「首の運動」を行なっていました。激しく動かすのではなく、ゆっくりと前後左右に動かしてみよう。3つ目は、片鼻呼吸法です。片方の鼻の穴を指でしっかりと抑え、もう片方の鼻の穴から空気を吸い込み、吸い込んだ空気を口からゆっくりと吐き出します。これはヨガの呼吸法のひとつでもあると言われていますが、この運動で呼吸筋を鍛えることができず。高齢になると横隔膜がどんどん動かなくなっていくと言われていました。この片鼻呼吸法では、氣道を細くすることで努力して横隔膜を動かさなければなりません。また、鼻の粘膜に刺激を与えることになり、脳をすっきりさ

せる効果もあります。ラベンダーやシナモンなど好みの匂いを嗅ぎながら行なってみるのも良いでしょう。次に身体作りのための具体的なトレーニングを紹介していきます。カービングのスキー板でスピードが出たときに必要な筋力は自重の3倍になると言われています。その意味でとくに下半身の筋力は鍛えておく必要があります。下半身の筋力を鍛えるトレーニングには、「スクワット」や「片脚スクワット」、立っている状態から片脚を踏み出す「ランジ」、前頸骨筋を鍛える「トゥレイズ」、ふくらはぎを鍛える「カーフレイズ」など、さまざまなものがあります。それらのトレーニングを自分の必要に応じて行なってみると良いでしょう。目安としては、自分の



筋肉が痛いなど感じる程度です。たとえばスクワットを100回できるといふ人は、30回ずつ3セットに分けて行なってみてください。また、下半身のさまざまな筋肉をまんべんなく鍛えることができるトレーニングにウォーキング

ングがあります。ただし、平らな道を歩くだけではたいしたトレーニングにはなりません。なぜならば、競歩のように速いピッチで歩かない限り、ウォーキングでは心拍数が100を越えないからです。そこでお勧めしたいのが、

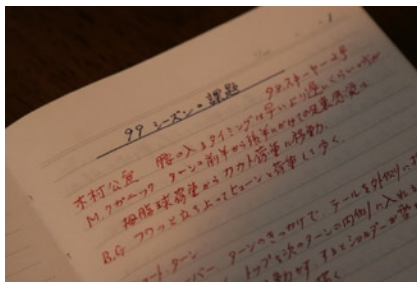
トレーニングの一例

- 1 ▶ 頭の体操
- 2 ▶ ウォーミングアップ
(ウォーキング or ジョギング)
- 3 ▶ 筋力トレーニング
(スクワット、片脚スクワット、
ハムストリングス、ランジ、
トゥレイズ、カーフレイズ)
- 4 ▶ 静的ストレッチ

今回は、祖父のトレーニングをいくつか紹介してきましたが、皆さんがまったく同じことをする必要はありません。何よりも重要なことは、「自分はどうな滑りを求めている、そのためには何をすべきか」ということを考えることです。もし、自分で明確なトレーニングプランを組み立てられない人は、今回紹介したウォーミングアップやトレーニングを実践してみてください。目安としては、「頭の体操」、「ウォーミングアップ」を行ない、筋力トレ

階段の上り下りです。このときストックを使ってもかまいません。下りのときは膝に負担がかかるので、できるだけ優しく下りることを心がけてください。階段以外でも、たとえば歩道橋を歩くなど、ウォーキングのなかで標高差をつけることを意識しましょう。高さ5メートルの歩道橋を5往復するだけでも、標高差は累計で50メートルになります。その場合の消費カロリーは平地を50メートル歩いたときと比較すると、約30倍になり、平地を1,500メートル歩いたことと同じになるのです。

トレーニングは「スクワット」、「片脚スクワット」、「ランジ」、「トゥレイズ」、「カーフレイズ」のなかから日替わりで3つのトレーニングを選んで続けてみてください。重要なのは自分が続けられるトレーニングプランを立てるということです。自分のペースで目標に向かって継続して努力すれば、きっと冬の滑りも変わってくるでしょう。



その日はどんなトレーニングをしたのか、何を食べたのかなどがこと細かに記されている、故・三浦敬三の日記。また、目標も明確に書かれていて、99シーズンの目標は木村公宣の腰の入るタイミングとマルティン・グガニグの足裏感覚を身につけること

SECTION 2

FOOD 食事

「バランスの良い身体は、 バランスの良い食事から」

摂取するための食べ合わせを考えていました。また、もうひとつ重要なことが、地産地生のもを食べるとい

く含まれ、ビタミンDは煮干の粉末に多く含まれるカルシウムを骨に変える作用があります。そのほかに、豚肉とピーマンの炒め物など、バランス良く、効率良く栄養を

スキーに必要な身体を作るためには、食事の管理も重要です。大切なことはさまざまなものをバランス良く食べるということです。祖父の食事はとにかく品目が多いことが特徴でした。祖父はいろいろなものを作り置きしておき、一度に全部食べないで少しずついろいろなものを摂取していました。また、それらの食べ合わせも理にかなったものでした。たとえば、祖父はキクラゲに煮干の粉末を入れて食べていました。キクラゲにはビタミンDが多

自分の求める滑りをするには、何が必要で、何を食えば良いのか。自分の頭で一所懸命に考え、実行していく。単純なことだが、単純なことほど実行するのはむずかしいもの



とです。産地に近いものには、新鮮なポリフェノールが残っています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、疲労回復や癌の予防などの効果が期待できます。果物や野菜には色がついていますが、その色はポリフェノールだと考えてください。ポリフェノールは皮にも皮に含まれているので、皮ごと食べるブルーベリーなどは効率良く摂取できます。さらに、統計的に長生きしている人は肉と魚を半々の割合で食べています。肉と魚にはそれぞれ相関し合うタンパク質が含まれているので、それぞれをバランス良く食べると良いでしょう。また、シヤケのような身が赤い魚などには老人痴呆症に効果があると言われるアスタキチン酸が多く含まれています。肉、魚、野菜、果物をバランス良く食べることを心掛けましょう。また、食べすぎないことも重要です。バランスの良い身体を作るには、バランスの良い食事からです。



これまで紹介してきた「身体作り」、「食事」は、「自分がどのような滑りをしたいか」という目的を実現するためのものです。ですから、ひとりひとり求める滑りが違えば、求める技術も異なるでしょう。しかし、どのような場合でも抑えておくべき基本的なポイントがあります。ここでは「もつとも効率良く滑る」ことを目的に、そのために必要な技術ポイントを解説していきます。

そもそも、「効率良く滑る」とはどのようなことでしょうか？ 答は「最小限の力でスキー板を操作する」ということです。そして最小限の力でスキー板を操作するには、最大限の力を発揮できるポジションを取ることが必要で

す。その最大限の力を発揮するためのポイントが「外脚の母指球に力を入れてスキー板に乗る」ということです。逆に言えば、外脚の母指球に力が入るポジションを保っていれば、それでバランスが取れているということにもなります。幅跳びや両脚でジャンプする際に最後に踏み切るのが母指球です。人間の身体の構造上もつとも力を入れやすいのが母指球で、スキーでは大きな雪面抵抗がかかってくる外脚の母指球に力を入れることでバランスが取りやすくなるのです。

この母指球に力を入れるポジションを身につけるための、ひとつ目のポイントがスタンスです。どんなスキーヤーでもスタンスを広げることでバラ

スが良くなります。肩幅よりも少し広いスタンスで、外脚の母指球に力を入れられるポジションを確認することから始めましょう。そのポジションを確認したら、次はワイドスタンスのブルークボーゲンで滑るなかで、同様の感覚をつかんでいきましょう。初めは緩斜面などの緩やかなところを滑りながら少しずつその感覚を養っていきましょう。それができるようになってきたら、次はスライド（ずらし）の技術を身につけていきましょう。最近ではカービングスキーが主流ですが、雪山全体を楽しむことを考えるとスキー板をずらし滑ることは重要です。きれいにグルーミングされたバーンならカービングだけでも問題ないかもしれませんが、急に雪質が変わったときや、急斜面でスピードをコントロールするためにはズレを使う必要があります。雪山全体を楽しんでこそ、スキーの楽しさも広がるので、しっかりとずらせる操作を身につけましょう。重要テーマは「外脚の母指球に乗る」ことです。さまざまな斜面や状況のなかでそのポジションを保ち、雪山全体を楽しめる技術を身につけていきましょう。

SECTION 3

技術

TECHNIQUE

効率良く滑るための、
ポイントはひとつ。
「外脚の母指球に乗る！」

何よりも重要なことは、自分の求める滑りをめざすことだが、年齢とともに筋力が低下してくるなかでは「効率良く滑る」ための技術が重要になる



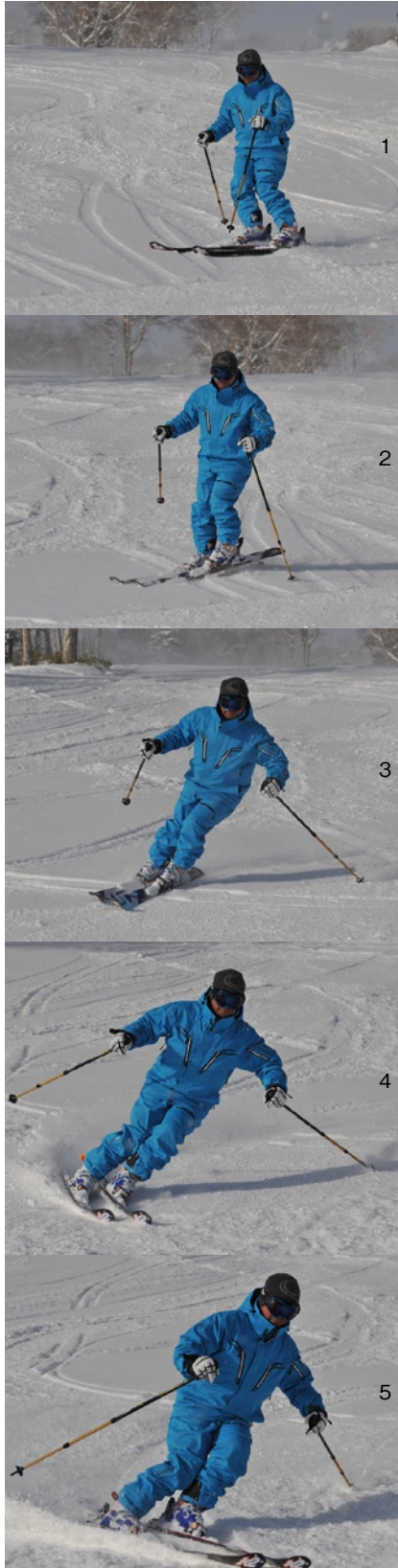
雪山全体を楽しむためのバリエーショントレーニング

トレーニング3
ずらしながら
コントロール!



プルークボーゲンで外脚の母指球に力を乗せる感覚を身につけたら、次はずらしながら滑るなかでその感覚を身につけていきましょう。少し斜度のある中斜面でエッジのコントロールをしながら外脚の母指球にしっかりと力を入れましょう。

トレーニング2
両脚を
そろえて滑る!

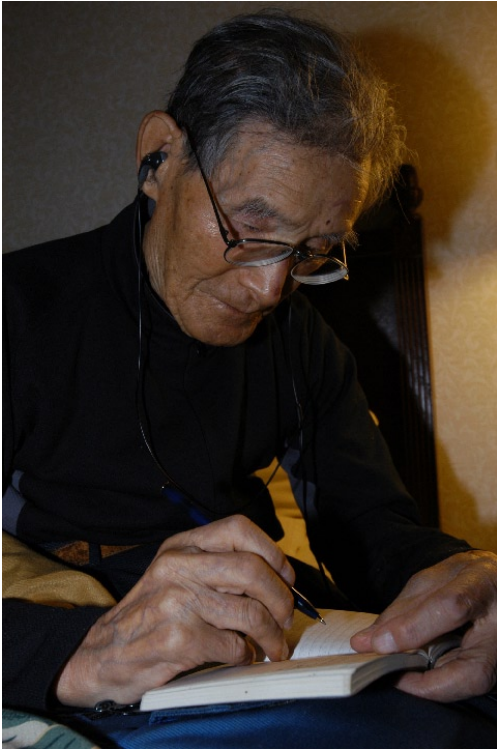


ワイドスタンス、ずらしのテクニックを身につけたら、最後にスキー板をそろえて滑ってみましょう。ポイントはトレーニング1、2同様「外脚の母指球に力を乗せる」ことです。初めは緩斜面からトライして、少しずつ感覚をつかんでいきましょう。

トレーニング1
ワイドスタンスの
プルークボーゲンで滑る!



肩幅より少し広いくらいのスタンスで構え、プルークボーゲンで滑ります。ポイントは外脚の母指球に力を乗せることです。まずは緩斜面から始めて少しずつ母指球に力を乗せる感覚を身につけていきましょう。



**スキーを通じた
ライフスタイルが、
究極のアンチエイジング!**

今回の特集では、「身体作り」、「食事」、「技術」という3つの側面から三浦家の哲学に迫ってみた。それぞれのポイントとなる要素をまとめると、「身体作り」では、頭や脳のウォーミングアップからトレーニングなどを毎日継続させること。「食事」はバランス良く、食べ合わせを考えること。そして技術では「外脚の母指球に重心を乗せる」ことになる。これらはそれぞれ理にかなったものであり、実践することで大きな効果を得ることができるはずだ。

しかし、今回の特集のなかで見えてきたもっとも重要なことは、「自分で考え、実行する」ということではないだろうか。たとえば「口開け運動」ひとつ取ってみても、科学的に脳や筋肉に刺激を与えるという確かな効果があることはあとから裏づけられたものだ。何より重要なのは、それを「自分で考

案し、実行したこと」。そこに大きな意味がある。「自分がこうなりたい」という目標を明確に定め、そのためには「何が必要か」と考える。これこそが究極のアンチエイジングと言えるのではないだろうか。

故・三浦敬三の言葉に「私は一度たりとも同じ雪を滑ったことはない」というものがある。これは現実的に考えても「自然がつねに一定であることはない」という意味なのかもしれない。しかし、三浦豪太はこの言葉をもう少し深く解釈している。「きつと祖父は感覚的に、一度として同じ日を過ごしたことはないと言っているのではないかと思えます。そして、もしそうだとしたら、祖父の人生はなんて楽しかったんだろうなど」。

世界の約3分の1に雪がある。技術や自己の追求に際限はない。そしてア

(編集部)