三浦雄一郎＆豪太　南米アンデス山脈　スキートレーニング日記（後半 7 月 22 日～）
2018 年　7 月 15 日　～　8 月 3 日

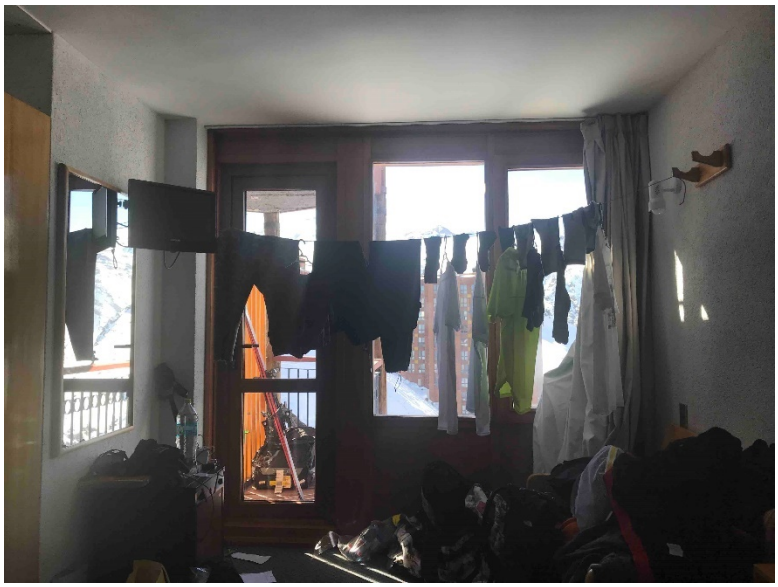
7 月 22 日（日）

6:00 起床　データ整理、 8:00　朝食、12:30 昼食、 15:20 スキー
17:30 スキー終了、 18:30 夕食
天気　晴れ
今日でバジェネバド 6 日目、朝自分の心拍と SPO2 を測ると心拍が 78 SPO2 が 90 だった。
心拍が高めであることが気になるし、体がだるい。標高 3000m 以上で 5 日間 1 日平均 5 時間以上スキーをしていたことを考えると当然かもしれない。ぎゃくに父の調子は上々で今朝の血圧 128・68 ととても低くなっていた。心拍も急激に落ちて朝 50 程度。順調に順化はしているが、同じく疲れが溜まっていると思うので、本日はペースダウンしながら休養優先とする。午前はデータ整理や溜まった洗濯を行う。
一昨日、ホテルに洗濯を任せたのだけどいまだにそれが帰ってこない。残りの服でこれまでスキーをしてきたけれどそれも限界となり、シャワーついでに父の洗濯物をする。
ここにきて初めてまったりと 1 日過ごす。
午後、あまりにも暇なのでやはりスキーに行く。僕はこれから日本からくる友人達のためにコース下見やヘリスキーについて調べることにした。すると父はなんと一人で夕方 5 時まで滑っていた。
本来は休みのはずなのに、本人は「今日もいっぱい滑った」と満足気だった。

今日もいいスキー日和

さて、洗濯問題だが夕食を食べ終えても、2 日前にホテルに預けた洗濯物が戻ってこない。
昼間にフロントに尋ねたときに今日の 6 時までには部屋に届けるといっていたのに、、、
これでは深刻なパンツ不足に陥ってしまう。

フロントに現在私たちの洗濯物はどこかと尋ねるが、スペイン語でのやり取りがまどろっこしい。
僕がいかに同じパンツをこの数日履いているかということをスマフォの翻訳機能を使ってフロントのお姉さんに伝えるが、なかなか通じない。
今度は相手にスマフォを渡しなんて言っているのかタイプしてもうと、スマフォの画面には、
「彼はまもなくあなたの部屋に訪れるでしょう」と彼女の翻訳返答があった
まるで占いのような返答であるが、多分部屋で待っていればいずれ来るだろうということなのだろう。しかし、事態は切迫していることを身振り手振りで伝えると今度は担当のメイドさんも混じって三者でスマフォを回しながらスマフォ画面を中心とした言い合いとなる。
メイドさんの言い分ではすでに洗濯は出来上がり、届けたというのだが、実際には届いてない…部屋まで行って見せたのだが、それは考えてみればあまり意味がないだろう、どれが届けた洗濯か僕たちが洗った洗濯か彼女には見分けがつかないのだから。
結局、いろいろ問い合わせた結果、洗濯は間違って他の部屋に届いていたらしい。しばらくして無事に部屋に届く。久しぶりの服達の再会を喜ぶが、ほっておいたら危うく洋服の大量遭難事件となるところだった。


シャワーで洗い、部屋干し中

7 月 23 日（月）

6:15 起床　シールスキー（豪太のみ）、8:10 朝食、11:00 スキー（豪太のみ）、13:00 昼食
15:00 雄一郎　シールスキー（1 時間）、16:00 スキー、18:30 夕食、20:30 就寝
今朝は早朝からシールをつけて山に上がる。これは僕自身の最近の趣味だ。その日の一番、最初に滑る一本はなんとも言えない
父を誘ったが、午前中はゆっくりしているという。朝食後、僕はもったいないので滑りに行く。
最近は晴れが続いている。視界としてのコンディションはいいのだがそのぶん、雪が解けてき

たのが目立つ。アンデスエクスプレスから裏側に気持ちよく飛ばして滑っていたら左足にパチンという感覚があった。午前中のスキーを終えてスキーの裏を見ると、左内エッジに 1 箇所は穴が空き、もう 1 箇所は石がめり込んでいた。がっくり来る。
どうしたものかと思うったが、チューニングショップがあったなと思い出し、行ってみる。チューニングショップではプチマッチョなおじさんがいた。スキーをみせると、プチマッチョさんは「これは明日までかかるね」、と言われたが、明日もシールで登りたいと思い、どうにか今日までといったら午後 4 時までに直してくれるという。喜んでお願いした。
お昼は父と合流して昼食を食べる。父は午後からトレーニングを再開、シールで登りその後スキーをするという。僕はスキーがチューニングショップから戻るのを待ち、父と合流する。
チューニングショップでスキーをピックアップする。完璧に修復、細かい傷までも直してくれた。さらにワックスも塗ってくれている、値段は 21000 ペソ、日本円で 3000 円くらい、安い！
その頃、父はホテルのベースから標高差 100m ほど登っていた、ゆっくりだが確実にそこまできた。データを見るが合宿序盤に見られた不整脈が全くなくなっている。合宿の成果か。
一緒にそれからリフトが閉まる 5 時まで滑る
夕食はもう無条件でビュッフェとなっている。父はここのサラダを食べる主義。
ほとんどサラダしか食べないが、それでも二杯大盛りに持ってきた。

体調よく、シールをつけて斜面を登っていく父。

7 月 24 日（火）

5:30 起床、6:15 シール登り（豪太のみ）、8:00 朝食、10:00 スキー（豪太のみ）
11:30 村田さん家族出迎え、12:30 昼食、14:00 午後スキー（全員）、16:00 スキー終了
18:30 夕食

今日、村田さん家族と合流した。お昼くらいという話であったが、到着したのが 11 時半、少し早めだったが、すでにその頃、ホテルのロビーで父と二人でみんなを待ち受けていた。
村田さん米国在住で著名な芸術家、実は 2002 年に一緒にチョー・オユーを登り行ったことがある。とても紳士的でユーモアがある、一緒に山を登って気持ちのいい人である。今回、僕らがチリでスキーをすると聞いて、後半のツアーに参加するため一足早くアメリカからやってきたのだ。村田さんは他に、娘さん二人（アヤさん、ユキさん）と娘さんの旦那さんも（クリスとマイク）連れてきている。総勢 5 人だ。

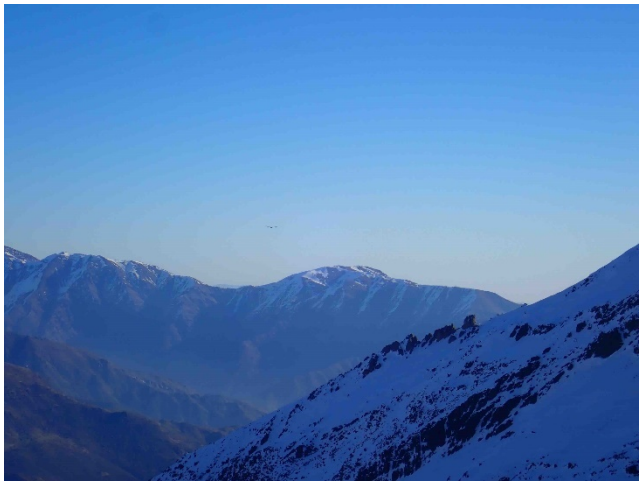
村田さんと久々の再会

ロビーはごった返していて、チェックインに手間取る、相変わらず 16 時まで部屋に入れないというので一緒に昼食を食べる。久しぶりの再会で、近況を聞くと、村田さんは先日オートバイレースで優勝したという。地区の大会だったらしいが、その地区で優勝した最年長、77 歳での優勝だったそうだ。昔からオートバイレースをやっているのは知っていたが、あんな危険なスポーツを続けているなと聞くと、ニコニコしながら「登山の方がよっぽど危険だよ」と言われた。
午後、みんなで一緒スキーに行く。村田さんはもちろんのことだが、娘さんも娘さんの旦那さん、クリスとマイクもスキーが上手い
村田さんは「娘が彼氏と結婚する条件はスキーができること」だという。そして「娘にもスキーをさせるのに随分お金をかけたからね」、と。
奥様とともに著名な芸術家である村田さんが、スキーやオートレースに夢中なのだ。素敵な一家だ。
今日、村田グループは来たばかりなので、僕らがこれまで 1 週間滑ってきた経験をいかして、ゆっくりとスキー場を案内する。標高 3000m あるバジェネバド、足慣らしのつもりでゆっくりと思ったが意外とみんなしっかり初日から滑れている。
聞いて見ると出身であるサンタフェは標高 2000m、なので高度はそれほど問題ないそうだ。

これまで父と二人きりで、これはこれで良かったのだが、久しぶりに父以外と話すことができて少し嬉しかった。

父を先頭にスキーを楽しむ

85 歳＆77 歳、 16 年前にともにヒマラヤのチョー・オユーを登頂した仲間だ


午後の斜光に輝くアンデスの山並み

７月２５日（水）

5:30 起床 豪太、6:00 シール登山、8:00 朝食、10:00 スキー、12:00 昼食
13:00 スキー、16:30 スキー終了、 18:30 夕食
天気 晴れ

今日は昨日ついた村田さん家族と一緒に滑る。昨日は主にスキー場の表側の斜面だったが今日は裏側に行くことにした。裏側は表側に戻るリフト以外、全部ＪバーとTバーだ。
特にトレスプンタスの山頂に行くのはこれまで見たことのないくらい長く、Ｊバーが初めての人もいるので乗り方を説明する。
山頂からは、プロモ山がよく見える。プロモ山を見ながらのクルーズ的な滑走をした後、他のＪバーに乗る。山の裏側のエリアは急斜面が多く人も少ない。整地しているところ以外も滑ることができるので少しチャレンジングだ。雪は６日前に降ってからずっと晴れなのでそれほどオフピステは良くないがそれでも変化は楽しい。
村田家のみんなのスキーレベルは高く、よくついてくる。村田さん曰く、家族をこれだけ滑らせるようになるのにお金かかったよ、と嬉しそうに言う。村田さんはスキーが大好きである。そのため家族のメンバーでスキーができない人がいると面白くないので全員レッスンに通わせた。
お姉さんの婿さん、マイクは結婚する前、スキーしたことがないが、村田さんがレッスンフィーを払いやっとついてこれるようになったらしいが、もともと運動神経がいいのかスイスイとどこでもついてくる。
朝から夕方まで、短いランチを挟んで結局１日いっぱい滑った。昨日ついたばかりだというのにみんな体力ある。父は午前で休んだ、明後日からツアーが来るまで温存するそうだ。

裏側の斜面へ

7 月 26 日（木）

6:00 起床、8:00 朝食、10:00 スキー、 12:00 昼食、13:00 スキー
16:40 スキー終了、18:30 夕食
天気 晴れ
村田家のスキーに対する意欲は貪欲だ。
昨夜、村田さんが僕たちのホテル滞在に対するシステムの規約を読んだところ、7 日以上ステイすると、隣のコロラドとラプルバのスキー場チケットそれぞれもらえるということが書いてあった。通常こう行った特典はチェックインの時に知らせてくれるのだが、何も言われなかった。
僕と父はトレスプンタス（ホテル）とプエロデルソルホテル、両方合わせて 15 日間、村田さんは両ホテル合わせて丁度 7 日間ある。
昨日、ホテルのアシスタントマネージャーのパメラにかけ合ったところ僕たちの宿泊情報が登録されておらず、上司に聞かなければいけない、明日の 10 時にもう一度来てくれと言われた。
僕は他のスキー場チケットを手に入れる確率を高めるために日本から持って来たチョコレートをパメラに渡す。
今日の朝 10 時にパメラに聞いたところ、まだ上司からの返事がない、13 時にまた来てくれということで仕方なく朝は通常通りバジェネバドのスキー場で滑ることにした。午後には他のスキー場に行けると思い、グルームを中心とゆったりした朝のスキーを楽しんだ。
昼食後 13 時になったのでトレスプンタスホテルに村田さんと行ったが、なんとパメラはミーティングで 13 時半まで出れないという。それでは約束が違うと食いついて、さらにパメラがミーティングをプエロデルソルホテルでやっているのでプエルデルソルホテルのフロントにまで行ってみたがどうしても顔を出せないという。

このままじゃラチもあかないし、時間を無駄に過ぎてしまう。気持ちを切り替え、午後も思いっきりバジェネバドで遊ぶことにする。チョコを渡して損した気分であった。
アンデスエクスプレスの頂上付近からコロラドスキー場の境へ抜け、小さなピークがある。
以前、ガイドと一緒に行って良かった。しかし、山頂からのドロップオフが若干スリルがあるのでみんなついてこれるのかなと思った。そのためこの中で一番スキーのうまいクリスと最後のランに滑ろうかと話していたが、一応みんなに聞いて見ると、一番のスキー奥手である、アヤさんが行くなら今いきましょう。ということで村田家全員そのピークに登る。
スキーを脱いで担いぐ。ワインをお昼に飲んだ村田さんは足元がおぼつかないのでちょっと心配だったが、10 分ほどのハイクで全員ミニピークの山頂に立った。
記念撮影をして、そこから若干尾根沿いにおりたその瞬間、ボアッ、と音がしたと思うと巨大な翼が飛び立った。コンドルである
翼を広げたら 2m はあろうかという巨鳥。その翼には白いストライプがあった。これまで何度か空を飛んでいるところを見たことはあったが、初めて上からコンドルを見た。
丁度僕はスキーを履こうとしたところでカメラを構えるチャンスがなかった。カメラを構えた時には米粒のように小さくなった。残念であるが初めての経験にみんな興奮した。
ミニピークからの斜面は荒れて固くなっていたのでそれほど良くなかった。しかし、それでコース外を滑る気運が高まり、その後アンデスエクスプレスから 3 本オフピステを滑る。
最後はグルームのロングランをしてホテルに帰ったが結局 4 時 40 分まで滑る。1 日いっぱい楽しんだ。
結局、バジェネバドの大きさや地形の楽しさで十分であった。考え方一つで全然過ごし方が違うのだということ学んだ。
さて、夕食前に部屋を出ようとするとドアの下に紙があった。そこには「明日は混雑が予想されるので夕食の後にチェックアウトすることをお勧めします」ということが書いてあった。
翌日は日本からのチームと合流する。そのため早めのチェックアウトは望むところだ。夕食後すぐにチェックアウトをお願いする。するとパメラが申し訳ないように顔を出し「お昼はごめんなさい、ここにチケットを渡すわ」とコロラドとラプルバスキー場、合わせて 14 枚のチケットを手渡された。
これはこれで何かに役にたつかもしれないと思いもらっておいたが、遅い！と思った。

村田ファミリーとピークで記念写真

村田家はみなスキーがうまい

７ 月 ２７ 日（金）

7:00 起床、7:30 朝食、8:30 荷造り、9:30 ホテル移動、10:00 ホテル移動終了
10:15 スキー開始、 11:30 待機、13:00 グループ合流 昼食、14:30 スキー
16:20 スキー終了、18:30 夕食
天気 大雪

今日は朝から大移動。10 日間お世話になったトレスプンタス・ホテルとお別れ、隣のプエルタデルソルに移る。チェックアウトは昨日のうちに済ませておいたので朝食後、すぐにパッキングから移動まで手配はスムースにいった。プエルタデルソルでもチェックインしてから午後 4 時まで部屋に入れないため、スキーができる格好でチェックアウト、チェックインまでする。
予報では雪ということであった。朝はそれほどではなかったが、8 時過ぎから突然大雪が降り始めた。視界は悪く何も見えない。日本からの合流チームは 12 時着予定なので父、僕、そして村田さんはスキーをそこそこに切り上げてホテルのロビーで待つ。

ロビーで待つ父と村田さん

待っている間にも雪がどんどん降り積もる。ロビーから外を見てもほとんど車が上がってこない。こんなに雪が日中に降るのは今回初めてかもしれない。
予定の 12 時になっても到着しない。フライトはすでにサンティアゴに到着はしていることをアメリカン航空のホームページで確認。しかし、この状況だといつになるのかわからない。
陣取っていた場所は車の出入りがわかるのだが、だんだんお腹がすいてきた。ホテルの 2 階のカフェでも外が見える場所があったのでそこに移る。ランチもやっているのか聞いてみるとやっているというので、三浦家、村田家分の席を用意してもらい座る。
車が何台か上がってきたが、そこに日本人らしき人たちは乗っていない。すでに自分たち分のランチオーダーはしてあり、スープやサンドイッチが次々とくる
村田家の子供たち（といっても全員 40 歳以上）がスキーから戻ってくると、ロビーで日本人らしき団体を見たという。慌てて下に行くと古木俊二郎さんがチェックインしていて、ツアー参加者たちがいた。
みんなと再会を喜び、チェックインの手伝いと慌ててランチのテーブルを増やす。
かれこれ彼らは 40 時間ほど旅をしている。多少疲れた様子、しかし、原さんと田澤先生はスキーする気満々である 14 時半から原さん、田澤先生、大さん、村田さんと一緒に外に出た。しかし、視界はほとんどゼロ。2 本滑って戻った。大雪なので明日のスキーに期待したい。
夕食はビュッフェ、みんな思ったより元気そう。再会を祝って乾杯をした。

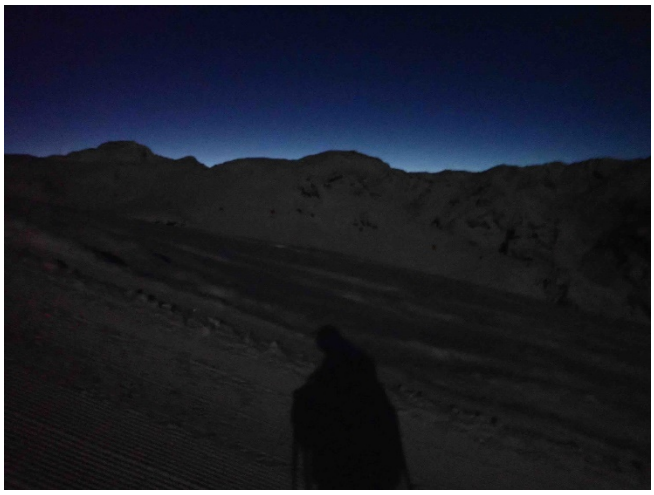
久々の大雪

40 時間の移動直後でも滑る気ばっちりの　田澤先生と原さん

視界は悪いけどスキーを楽しむ

７ 月 ２８ 日（土）

5:40 起床、6:10 シールスキー、8:00 朝食、9:00 スキー、12:00 昼食
13:30 午後スキー、18:30 夕食
天気： 晴れ
今朝は朝から快晴！
昨日降った雪が丁度よく積もっている僕は朝からワクワクしてすぐに目が覚めた。前日に今日はシールを履いてアンデスエクスプレスの山頂まで目指すことを決めていた。
まだ暗いうちからホテルを飛び出し、シールをつける。すると暗闇の中にもう一人登っている影があった。4 日前くらいだろうか、同じくシールで上がって頂上近くにつこうというときに、僕よりも先に降りてくる奴がいた。しかもボーゲン。どうやら少し先に登り始めているようだ。その姿をやっと捉えたと思い後ろからゆっくりと登る。幸い雲ひとつない満月、ヘッドライトを消しても自分の影が月明かりで斜面に照らされるくらい明るい



月明りで影ができる

ミラドール山頂付近で道が二つに別れる。ミラドール山頂経由と右側にあるバイパスだ。山頂は直線的だが一度登り少し降りなければいけない。バイパスは遠回りだが登り続けて無駄がない。先頭を行く奴はミラドール山頂を目指している。僕はバイパスを行く。
ちょうど合流地点でほぼ追いついた。しかし、そこから山頂まで、僕の存在に気が付いた奴はスピードを上げる。ここまで順調に追いついて来たからてっきり僕のペースの方が早いと思ったが意外に底力を出す。山頂の手前でスパートするがそれで彼は力尽き横になる。
僕はもともとアンデスエクスプレスの頂上まで行くつもりだったのでそいつをゆっくり抜かす。そのとき彼の顔を見ると 20 代と思われる若者であった。
僕が最後のアンデスエクスプレスに続くアイスバーンを登る始めると彼もスキーを履き直しついてくる。ここから山頂へは急斜面な上カリカリの氷だ。しかし僕には秘策がある。ストッパーをあえて落としてスキーアイゼンの代わりにするのだ。これでグリップ力が増す。
こうした工夫をしても最後は引っかからず滑って転びスキーが外れる。どうしようもないのでスキーを持って頂上に立つ。後ろを見ると彼も苦労をしている。結局彼もスキーを外して登り始

める。お互い肩で息をしながら見つめ合う。最初に自己紹介をした。すると彼は”バスチャン”といった。バスチャンは前回登ったのが 3 回目、今回が 4 回目だという。
僕はここに来てから 6 回登っているのでちょっと勝ったと思った。しかし、話して見ると意外にいい奴そうなのでまた会おうと再会の約束をする。

満月と朝の光

なかなかいい奴

さて、昨日の雪だが、40 センチくらいは積もっている。さぞかし山頂からのオフピステはいいだろうと思い突っ込んで行くと意外に浅い。日中はよく降ったけど夜間は降らなかった。僕が滑ったコースはみんながよく滑るコースで昨日の最後の滑った人の後からはそれほど積もっていなく荒れていた。
しかし、他を見渡すとまだトレースがついていないところばかり、今日は最高の日だと予感しながらホテルへ戻る。
今日は晴れたうえに昨日の降雪だ。この絶好のコンディションを逃してはなるまいと昨日到着したグループと話し合い、結局原さんと川村さんが朝 9 時から一緒に滑ることになった。

コンディションは確かに最高だ。いたるところがパウダーに見える。しかし問題はちょっとした石がそこかしこに隠れていることだ。これまで 10 日以上滑ってきた経験からなるべく石に当たらないところを選んで滑る。それでもいくつかの石にみなそれぞれ当たってします。
しかし、そんなことが気にならないくらい楽しい午前であった。
午後は原さん、古木さん、大さんと一緒に滑る。まだ残りのパウダーをと思ったのだが、今日は土曜日、大勢のスキーヤーが入っている。しかし裏側のバジェインカやトレスプンタス J バーにはまだいい雪が残っていた。
記念撮影をするとみな本当に楽しそうな笑顔。でも昨日の長旅と朝 9 時から滑っている、しかも高所だ。これ以上滑って怪我したら大変だと思い、中間地点にある小屋マーリーでトイレに行ったついでにビールでも飲まないかと僕が提案すると、原さん、大さん、古木さんみんな大賛成する。天気も良くバルコニーのソファ席も確保した。ビールを頼むと 500ml の大型カップになみなみついでくる。みんなで乾杯をする。最初の一口が美味しいこと！
しかし、500ml もあるとなかなか一気には飲めない。ゆっくり風景を楽しみみんなで「最高だね！」と言いながらビールに口をつけると凍っている。日差しは眩しいくらいなのに、ビールはいつまでも冷えたまま。するとだんだん体も寒くなってきた。これはたまらないといってホテルへ戻ることにした。原さんと古木さんはそこから二人乗りリフトでホテルへ、僕と大さんは明日、四釜さんが滑る予定のコースを下見にアンデスエクスプレスに乗る。結局部屋に帰ったのが 4 時半であった。部屋に帰っても父はいなかった。どうやらまだ滑っているようだ。
それからしばらくして父が帰ってくる。田澤さんと村田さんに合流して最後に一緒に滑っていたという。

最高の笑顔

パウダーを堪能

父はお風呂、僕は部屋で片付けをしていると、電話がかかってきた。古木さんからで「村田さんが怪我した」という。先ほどまで父と一緒だったはずなのにどうしたのだろう。急いで外に出る格好をして、隣の村田さんの娘二人（ゆきさん、あやさん）に声をかける。二人ともかなり慌てた様子で外に出る。ホテルのメディカルセンターに運ばれたと思ったがいない。ちょうど外にいたスキーパトロールに聞くとゴンドラステーションのメディカルセンターにいるという。
フロントで対応していた古木さんと村田さんの娘二人を引き合わせて、その 3 人でゴンドラのメディカルセンターへ向かった。
この時点で古木さんが最後に村田さんと一緒に滑っていたのが田澤先生であると言っていたので、もしかしたら田澤先生が怪我して村田さんが連絡をしてくれたかもしれないという。
どちらかわからないまま、夕食のためロビーで待ち合わせていると田澤先生が来た。ということは彼ではない。しばらくするとクリスとマイクが来た。どうやらユキさんから連絡あり、村田さんは脇腹を痛めているがレントゲンを撮った結果どこも折れていないという。ひとまず胸をなでおろす。
夕食会場のフランス・レストランでオーダーを取っていると、村田さん、古木さん、ゆきさん、あやさんが帰ってきた。村田さんに何が起きたのか詳細を聞くと、
「これでホテルに帰ろうと思い最後にリフトで待っているとき、スノーボーダーがぶつかってきた」という。
そのまま村田さんは吹き飛ばされ悶絶、幸い近くにスキーパトロールがいたのですぐに対応してくれた。しかし肝心の当てたスノーボーダーはどこかに逃げたという。
大事に至らず良かった。

7 月 29 日（日）

5:40 起床、6:00 スキーシール、8:00 朝食、10:00 スキー、 12:15 昼食
13:30 午後スキー、18:30 夕食
天気： 曇りのち晴れ
昨夜は笑うだけで痛いと言っていた村田さん、朝会うと痛みでほとんど寝られなかったという。それでも今日は一日中ホテルにいてもつまらないので滑るという。今回のツアーには田澤先生と川村先生という二人の医者がいる。ロキソニンをもらい、胸をテーピングで抑える。
村田さんはいつもは娘さんとその旦那さんのグループで滑っていたが、流石に今日はゆっくりと父と僕と一緒に滑ることにする。
昨日までのパウダーはほぼ滑られてしまっているので、今日はグルーム（整地）で楽しむことにした。一昨日は大雪、昨日はパウダーを滑り、ツアーのお客さんたちにちゃんとしたスキー場のガイドをしていない。なので午前中は父、田澤先生、後藤さん、村田さん、川村さん、古木さんと僕とスキー場を周りながら撮影をすることにした。

最高！
どこも雪のコンディションはいい。綺麗に整地されているロングコースを滑るのは爽快だ。
四釜さんは大さんとアンデスエクスプレスの山頂から滑り降りるチャレンジだ。四釜さんは今年初めてスキーをしたばかり、なんと今回のチリで 3 回目のスキーとなる。大さんは四釜さんのためにきたようなものである。僕は四釜さんがきた時のためにアンデスエクスプレスに乗っても緩い斜面で滑れるルートを前から探しておいていた。
昨日はそれを下見。ちょうど裏側の斜面からリフトで戻るとき、頂上から滑ってきた四釜さんと大さんに会う。四釜さんはかなり上達をしており、スキーを外して降りると思われていたところを自分の足でしっかりと滑ってきた。

みんなと再会できていつにもまして四釜さんは嬉しそう。
昼食を挟んで午後も滑る。
流石に村田さんは無理だろうと思っていたら本人はワインを三杯飲み痛み止めを飲んだから大丈夫といってついてきた。午後は父達と別れ裏側のＪバーとＴバー中心に原さん、村田さん、川村さん、大さんと滑る。特にトレスプンタスの尾根沿いのコースは気持ちがいい。あまりにも面白いのでロングコースを二本滑る。そして最後に山頂からバジェネバドの一番下のロングコースを大さんと二人で滑った。
5時ギリギリになって滑り終えたのだがそれでも父は部屋に戻っていない。少ししたら戻ってきた父から、装着していた GPS 兼心拍計をパソコンで読み取って見ると、なんとこの日は 60 キロ近くの距離を滑り、標高差 6251m 滑っている！しかも不整脈らしきものは一つも出ていない。本人は「参った」といっているが最初から考えてみるとすごい結果である。
ここ数日は血圧も下がり、心拍数も落ち着いている。来た当初から比べたらそれこそ考えられないような、いいコンディションである。それが活動力に出ているのだろう。

四釜さんも上達！

原さんも満面の笑み

村田さんも怪我を乗り越えて！

7 月 30 日（月）

5:40 起床、6:00 シールスキー、8:00 朝食、10:00 スキー、12:15 昼食
13:30 午後スキー、18:30 夕食
天気： 晴れ
今日は最終日！
僕と父はスキー合宿 15 日目。
この 15 日間スキー毎日滑ってきた。標高 3000m 以上で毎日スキーをすると、スキーが出来る身体になるものだ。スキーの感覚はシーズン中よりもいい感じがする
何よりも父が毎日飽きずにスキーをしていたことが大きい。ヒマラヤの合宿だと数日で飽きてしまう父も、ことスキーだったらずっと、最後まで自主的に滑っている。
スポーツとして、スキーのいいところはそれぞれが自分のペースでできるところ。今回、父に心拍計と GPS を装着してもらい、記録をつけてきた。
最初の頃はかなり不整脈とみられるものが出ていた。心拍数は 180 や 200 というのもあった。しかし、中盤から心拍が落ち着き、運動中でも 100 前後、朝の心拍はなんと 50 まで落ち着いたのだ。血圧もしっかりとコントロールできている。何より活動量がすごい。最後の二日間は 60 キロ以上滑り、高度差 6000m を 1 日で滑っている。これは普段父が日本で滑る二日分に値する。
今日も快晴。みんなで写真を撮り、最後の最後まで存分にスキーを楽しんだ。

早朝のシールスキーも！

スキー3 度目の四釜さんも！

壮大な斜面！

思い切り滑る！

リフトでの笑顔！

みんなでトレイン！

最後まで堪能

お疲れ様でした、最高のスキー合宿となりました。