

団塊の世代などをターゲットとしたスクールが人気を集めている。室内で行う音楽や絵画教室などが注目されるが、ダイビングやパラグライダー、格闘技などの「体育会系」も熱い。主役は気分が若く、体力もある「アクティブシニア」と呼ばれる人たちだ。サービスを提供する側も中高年向けにカリキュラムを変えるなど受け入れ態勢を整えつつある。

泳いで飛んで 体育会シニア

さいたま市にあるシーメイドダイビングスクールでは中高年の姿がめっきり増えた。1998年の開業時には「50代は誰もいなかった」(太田樹男社長)が、今ではライセンス取得や体験ダイビングなどの年間参加者約300人の約2割が50歳以上という。「時間・お金に余裕が出てきて、やりたかったけど出来なかったスキューバダイビングに目を向け始めた」(同)

ただ、若年層と同じという訳にいかないことも多い。参加者から



海外での乗馬を目指して訓練に励む中高年も(埼玉県志代町の東武乗馬クラブ&クレイン)

「タンクを担ぐのは負担が大きい」「入れ歯をしているなか、(水中の呼吸に使う)レギュレーターをするのはきつい」との声が漏れていた。そこで中高年向けに「タンクなし、レギュレーターなし」の新たなサービスを始めた。

インストラクターが参加者のタンクを背負い、5分から10分のホースで参加者へ空気を送る。その際に顔全体を覆うゴーグルを使う。レギュレーターを口にくわえずに空気を取り入れることができるという。ゴーグルは水中作業などで使う業務用を改良した。

静岡県沼津市の大瀬崎海岸などで5月に実施したテストケースでは参加者の評判は上々。昨年からダイビングを始めたという佐藤みち子さん(55)は「タンクを背負っていないので水中で自由に動ける。タンクがないので水からあがる時の苦痛から解放される」と喜ぶ。太田社長は「陸上にいるときのように、鼻でも口でも呼吸ができることもあり、通常のコースより初心者がダイビングを始める際のハードルを引き下げることができる」と期待をかける。

パラグライダーのロコ・スカイ・スポーツ(愛知県一宮市)で中高年に人気が高いのは、インスト



スクール盛況、特別メニュー



ラクターが同乗するタンデムコースだ。「体力に自信がなくても技能を習得することができる」(インストラクターの山村森雄さん)

パラグライダーのライセンス取得には、スキー場のゲレンデ斜面などを利用して、基本的なフライト技術を学ばなければならない。インストラクターが見える範囲で行うため、短い距離を飛んだ後、機材を自分で担いで何度も斜面を登る。これが「中高年は体力的に厳しい」(同)という。

タンデムコースなら、1回のフライトが1時間ほどで、8の字飛行や360度旋回などの基礎技術をすべて上空で学ぶことができる。タンデムコースは参加費は10万円と通常の2倍だが、ロコ・スカイ

タンクのいらないダイビング機材の説明を受けるシニアダイバー(写真上、静岡県沼津市)と、子どもたちに交じって空手に打ち込む中高年男性(さいたま市南区の極真館埼玉支部蔵山中浦和道場)

ブームの予感

・スポーツには定年を過ぎた人々が平日から訪れる。「時間とお金に余裕がある中高年からの注目が高く、参加者の80-85%が50代より上の世代」(同)という。

乗馬クラブを運営する「乗馬クラブクレイン」(大阪府羽曳野市)では現在2万5000人の会員のうち50歳以上の会員が6000人。ここ数年で10-20%ほど増えた。「平日に毎日訪れる人もいる」(営業部)という。

極真空手道連盟極真館(埼玉県川口市)でも40-50代の入門者が増えている。会社経営者や医者などが多く、「普段の生活に何か物足りなさを感じる」「逃げ場がないところに自分を追い込みたい」などが始めるきっかけだ。

スクールで学んだことを海外で実践するという目標を持つシニアも多い。ダイビングではバリ島など南国の海で潜り、豪州でパラグライダーを、乗馬でモンゴルの大草原を駆け回りたいと願う。何歳になっても好奇心の種は尽きないようだ。(豊田健一郎)

指導員はつらいよ

「教えられることに抵抗感がある」との声がある。同じ内容、同じ指導をする場合にも、自分たちの年齢に近いインストラクターから教わる方がすんなりと受け入れることがあるという。

インストラクターは事故やけががないように細心の注意を払うなければならない。「逐一、体力的な

事故に細心の注意

事故に細心の注意

事故に細心の注意

若いと抵抗感

団塊世代が大量に退職する2007年以降、シニア世代向けのスポーツ市場は拡大しそうだ。ただ、気が若いとはいえ参加するのは体力が落ちた中高年。豊かな人生経験を経てきた人たちでもある。スクール側には健康状態のチェックやレッスン中の接し方などで一定の配慮が必要だ。

あるスクールでは中高年の生徒から「若いインストラクターから