

パラグライダーと老いについて

2023年4月

何処のスクール及びクラブもそうですが60代70代のフライヤーが増えてきました。他のスポーツと違い、老いを感じ難く穏やかな条件下に於いては、80代でもフライト可能です。

他のスポーツと何が違うのかと考えた時、絶対的なスピード感(30~50km位は出ているのですが)と、空中に出れば筋力持久力等あまり気にせず楽しむ事が可能な点です。野球ではボールが100km位のスピードで飛んで来ますし、サッカーでは走り続けなくてはなりません。モータースポーツではコンマ数秒の世界です。

但し老いは着実に進んで行きます。筋力の低下は25才前後をピークに少しずつ減っていき、60歳位で40%程度70代では60%程度落ちると言われています(特に下半身の筋肉量が落ちやすいとの報告があり)。

ハードなランディングでは足首、膝、腰等に瞬間的に自分の体重の何倍もの負荷が掛かります。最後まで気を緩めることなく、他機への注意を払い風の向き強さ等を確認しながらランディングへ向かって下さい。

日頃から健康管理を留意し、バランスの良い食事と適度な運動を心掛け安全に楽しくフライトしましょう。

安全・教習委員会 菊池・遠藤