

スキーオリエンテーリング

SKI-O初心者講習会・Ski-Oナイト大会・第8回Ski-O大会ミディウムディスタンス
期間：2001年1月19日～22日、会場：福島県「休暇村磐梯高原」、主催：日本SKI-O研究会

記事・写真 武石 雄市

例年、1月に行われている「スキーオリエンテーリング初心者講習会」が今年も、福島県の磐梯高原で開催された。

講習会の目的は、クロカンスキーを履いてSKI-O大会に参加できるようにすることなので、実技レベルに応じたクラスに分かれて行われる。

参加者は、初めての方から常連の方まで、まずは講師（植野由香:2000WOC選手）の華麗なデモンストレーションを見せられる。

元木グループは、スキーは中・上級クラスなので、マップホルダーを着けてナビゲーション要領を中心にコーチしていた。

特に、日本初参加のSki-O WMOCの選手に決定した滝本氏には ski-o map を使って実践指導していた。

写真

写真

老若共にダブルポール練習

写真

マップでルートコース選択

武石グループは、クロカンスキーの基本であるクラスカルの基礎種目を一通り行い、スケーティング技術を矢継ぎ早に平地、登行、下降と場所を移動してとことん練習した。

受講生の質問・要求もSKI-O大会を意識して高度な技術の質問が多く、一般講習では習得出来ない技術をコーチしていた。

このクラスは、年齢も10代から70代までなので、当然、体力に差があるはずですが、スキーを着けると年齢差が感じられなくなるのがスキーの不思議なところだ。

スケーティン指導の植野講師

続いてのグループ毎の講習は、植野講師グループ、元木講師グループ、武石講師グループに分かれて行われた。

各講師は、それぞれの持ち味を生かし熱心に、寸暇を惜しんで指導してくれる。

植野グループは、スキーが初めての方が主でしたが、人数も少なくマン・ツー・マン方式で短時間のうちにスケーティング技術を習得していた。

講習は、例年通り夜も続く。

昨年10月、(社)JOA が施行した「日本SKI-O競技規則」の解説、世界選手権大会参加の体験談の後は、皆が関心を持っているワクシングについて実技講習、熱心にメモを取り、時折鋭い質問は決まって最高齢の孫田氏。

デジカメで順番を追って記録しているのは荻田氏。自分でワクシングできないが最後まで熱心にお付き合いする三好良子さん。

日本のSKI-Oは、大会時期がフットOと同時期に開催される特殊な環境条件にあるので、世代交代が遅々と進まないが、これらの熱心なベテランに支えられているのが現状です。

JOA・SKI-O委員会は、ようやくSKI-O指導者の養成に腰を上げた。

SKI-O研究会の皆さん、ご苦労ですが、今しばらく頑張ってください。

写真

写真

写真

スキーのバランス指導

実技講習風景 ノンポール

バランススケーティング練習

ナイトSKI-O大会

1月20日(土)は、第2回のスキーによるナイトオリエンテーリング。

今年も、天候に恵まれOLP兵庫の協力で予定通り実施した。

日没を待って、17:30 トップスタートで開始した。

- 10度以下なのでヘッドランプのバッテリー消耗も激しくスタート前には新品と交換しておかないととんでもないアクシデントが起こります。

この夜も、安易にスタートして途中でバッテリー - 切れになり、地図もコンパスも見れず役員に誘導された者(柏倉圭介君)が居りました。

写真

写真

写真

滑走しながらヘッドランプを調整する
高原 進氏

コースは、右図参照のとおり、ウィニングタイム15分の短いコースで、しかも、日中スキートレーニングで通っている極近くのエリアですが、月齢零で暗闇の中なので、面白くて寒さが吹っ飛んでしまいます。

スタート付近は静かです

ゴール後、直ちに、世界に誇る桜井太郎氏がプログラミングしたラップ解析表を手にした参加者は自分のラップを見て納得したり、反省したり充実したナイトSKI-Oでした。

上位6名の成績を記載します。

MWA クラス

元木 悟	Team 白樺	13'45
羽鳥和重	川口 OLC	16'58
小林岳人	EC 関東 C	18'23
高原 進		18'42
玉木圭一	浪速包丁恋月夜	19'03
山田一善	多摩 OL	19'20
参宗形竜憲	二本松 OLC	12'18
女山浦友子	Team 白樺	19'49

写真9 スキーも一流の羽鳥和重氏

MWBクラス

永井直樹	つくば ROC	15'59	笹
谷淳一	金沢大 OLC	16'45	城
山泰彦	かすいちクラブ	17'21	今関
朝樹 京葉	OLC	20'02	永井夕里
子 OLP 兵庫		21'13	小比賀健司
くば ROC		25'17	

「ゆっくり行くわ」と言いながらスタートフラッグに向かう三好良子さん。

中には、セッターが予想だにしていなかった深雪の中を、ヘッドランプを照らして、目指すコントロールにショートカットして来る元気な若者(玉木圭一君)がいたのには近くに潜んでいて驚いてしまいました。

オリエンティアのルートチョイスに不可能はないのか??

計時は、羽鳥和重氏の協力でEシステムを使った。SKI-OのナイトはEパンチが絶対条件だろう。

図

図

図1 ナイトSKI-O

MWA コース

第8回 SKI-O

ミディアムディスタンス大会

SKI-O 講習会では、講習期間中必ず、講習生のレース経験・運営者のシステム維持を目的として何らかの大会を接続しています。

以前は、ミニ大会と称してお茶を濁した時期もありましたが、最近は大会のみの参加希望者もいることから、何時の間にか大会の方のウエイトが大きくなってSKI-O 研究会が主催する大会の回数にカウントするようになりました。

事実、SKI-O 大会の運営はミニでもビッグでもコーストラックの設営も含めて役員数も経費もその数値に大差がないので、一人でも参加者の多いほうが双方にとって嬉しいことで、特に運営側に張り合いをもたらすメリットがあります。

今回も、ミディアムレースとして降雪前からトレインの拡大のため調査、雪上のスキー走行について地権者に対しては、地元区長に一括説明で了承を得て準備を進めた。

写真

写真10 スタート準備の滝本氏

コースは、「SKI-O 競技規則」に準じてMA のウイニングタイムは60分に設定(セッター:内山孝博)したが、1位の元木、試走の宗形ともほぼ予想タイムであった。

両名ともこのトレインでのナビゲーションに難がないことを思うと、5'/km を目標としてモービルトラックのスピードアップ技術が課題だろう。

余談になるがMAP「磐梯高原」は最初の作図者高島和宏氏が、等高線間隔を2mにして作図しましたが、今回、村道東

側を加えた「曾原」を作成するにあたり5mに修正した。

補助曲線を入れたがトレインが平原化してしまった。実際は東の山地が立木の密生と傾斜が急で、SKI-O の使用に向かないことがわかった時点で2mにしたかったのだが時間がなかった。

また、磐梯高原のトレインには、フットでは予想もつかない大工事をしています。3箇所には橋の架橋をしています。

写真

写真11 大雪で埋まった武石橋

環境省の許可を取り、多額の費用をつぎ込んで架橋しています。夏場は湿地帯なので近くに遊歩道がありますが橋には地被けませんので利用することが出来ません。SKI-O のためだけですが、無名にしておくのが癪なので今年命名しました。トレイン中央で橋長6mの橋を「武石橋」、東の村道に近い橋は「柴田橋」、以前からあった常設コースからパン屋さんに抜ける橋も研究会で補強しましたので「パン屋橋」と命名しました。

写真

写真12 パン屋橋はこの方向

今年は雪が多くて、橋と知らずに渡っているようでしたが、10年以上は腐れないと思われるので機会があったら確認

してください。

各クラス上位の成績です。

MA

元木 悟 Team 白樺 1:02:11
小林岳人 ES 関東 C 1:14:58
山田一善 多摩 OL 1:17:39 4
玉木圭一 浪速恋月夜 1:21:41 5 堀江
守弘 東北大 OLC 1:22:00 6 早野哲
朗 京葉クラブ 1:23:43

写真

写真13 元木、小林、山田

WA

植野由香 北海教大旭 0:58:23
山浦友子 Team 白樺 1:22:01

写真

写真14 植野、山浦(?武石)

MB

鈴木三郎 Heat beat 0:41:36
小比賀健司つくば ROC 0:47:58
城山泰彦 かすいち C 0:49:11
4 笹谷淳一 金沢大 OLC 0:50:29
5 永井直樹 つくば ROC 0:53:12
6 関口道弘 奥武蔵 SC 0:58:58

WB

永井夕里子 OLP 兵庫 0:52:55
森 栄理子かすいち 1:01:16
三好良子 横浜クラブ 1:04:22
4 八田香織 かすいち 1:43:23

レースの反省

多摩 OLC 山田一善

写真

地図読みの頻度が少なすぎるので、マップホルダー上の地図の現在位置を追うことが出来なかったので、地図嘉するときにまず現在位置を探してから始めなければならなかった。

写真 15 小比賀、鈴木、城山

これでは止まってでなければ正確に地図読みが出来ないことになる。しかし、止まって地図読みするとタイムロスになるために滑りながら地図読みしていた。その結果、情報を落としてしまったことがミスにつながっている。

写真

50 番に行こうとして 48 番を通過してしまったことは、地形を読んでいれば間違いようがないのであるが、ミスしてしまった。

写真 16 永井、森、三好

地図読みの頻度を上げることによって、正確に現在位置を追うことが出来るようになるので必要な地図の情報を得る事が出来る。又、マップホルダーに手を添えることによって、より見やすくなる。

この状態では、腕を使うことができないので脚だけで押すようになるか、少なくとも片手は使うことができないので多少スピードが下がるが、ミスによるタイムのロスを考えて必要である。

狭いトレールの中では、腕を使わないと進むことができないので、下りで地図読みを行うなどの対応を考えなければならない。

そのためには、モータール道での、より多くの経験が必要である。

地図 3

図3 ミディアム MA クラス 2 枚目

レースの翌日、同じコースを滑ってみましたが、トレールは少し雪がかぶっている程度で、数回同じ場所を滑ると問題なく滑ることが出来た。

日頃、このような環境でトレーニングする機会はないが3時間ほど押しだけで滑ることが出来た。

この練習中に感じた事です、狭いトレールでも、できるだけ片足スケートングをして、できるだけ移動スピードを上げることを考えるべきである。

写真

写真17 クイックで登る山浦

広いピステ道でも押しをしたり、片足スケートングの練習をすることができるので、これからはそんな練習方法も取り入れる積もりである。

この日の練習でも狭いトレール内での地図読みと押しで滑ることをテーマにしてトレーニングした。

クロカンスキーの選手は、下りでは足踏みするように細かく左右のスキーに踏みかえることによって安定させているので、狭いトレールの下りでは有効である。

以上

武石注釈

山田の文中にある「押し」とは＝

ダブルポールのことで、両方のポールを振り出して上体を前傾姿勢にして体重をポールにかけ、腹筋を使って腕で思い切り体重を乗せたまま、スキーを前方に押し出してスピードを上げる技術である。

この発展技術に、ワンキックダブルポ

ール（一步滑走）がある。

又「足踏みするように細かく左右の足を踏みかえる」とは＝ステップターンのことで、下りや平地のカーブでスピードを落とすことなく、内側の足にステップを踏むように体重を移行して行く技術で、単にターンをするというより、むしろ平地では加速する技術になる。

片スケートング＝スケートングは通常2m程度の幅員が必要であるが、2m未満のトラックでもスケートング技術の追うようスピードを維持する技術である。

これらの技術は、講習会の中級レベルのグループには、実技講習で展示したりその要領を反復したが覚えてくれたでしょうか。

写真

写真18 楽しそうな八田さん

「白銀の世界に身を置くと、俗世間から離れた開放感・リラックス感を覚え、自然の懐の深さを知ることが出来る。

又、レースではトレインの山の木々が、選手の熱気を感じ取るのか、まるで選手と一緒に動いているような躍動を感じる感じがしばしばある。

これは、まさしく感動だ」

「晴れた日には、小鳥のさわやかな応援を受け、吹雪もまた、生きぬく千恵を与えてくれる。そんな雪の世界が、私を育ててくれた」 - 武石。

平成12年度富山県OL大会

報告

山口敏夫（富山OLK）

2月10日（土）11日（日）

富山県中新川郡立山町「グリーンパーク吉峰」

例年の富山県OL大会は秋に開催されていましたが、今年度は全日本リレー大会があったため、この時期の開催となりました。

今回の大会の特徴としては、スノーシュー（西洋かんじき）を用いたこと、グリーンパーク吉峰の冬のイベント「鍋自慢大会」に併せて開催したこと、です。

スノーシューは、雪に接する面積が広く、和かんじきよりも雪上を簡単に歩くことができ、最近注目されています。北海道、東北、北信越を中心にスノーシューのコースも設置されていると聞いています。グリーンパーク吉峰が最近スノーシューを購入し、冬のアウトドアのイベントを企画していたことを知り、県OL大会を開催することとなりました。

コースは、コテージやオートキャンプ場などを回る7ポスト1500mの1コースであり、コントロールごとにクイズを設けました。短いコースでも、雪上を歩くことはかんじきを履いた経験がないと大変であり、1時間前後かかります。

参加者は、残念ながら2日間で30名程度でしたが、中にはスノーシュー持参の人もいました。同時期に開催された「鍋自慢大会」には、13,000人の来場者があり、会場が混雑していましたが、基本的にターゲットが違うため、参加者の増には結びつきませんでした。ただ、見慣れないスノーシューに関心を持つ人がいたので、今後は期待できるかもしれません。

また、この大会に金沢から視覚障害者を含む団体が参加されましたが、野山を歩く場合、冬の方が、積雪があり下草や段差がないことから歩きやすいと、話していました。