

スキーO 残雪合宿 in 蔵王

武蔵野

(2002年5月3~6日)

酒井佳子、白鳥桂子、内山孝博の報告を中心に、写真提供は荻田育徳。

日本に滞在中の、元スウェーデンナショナルチームの Bjorn Gustavsson をコーチに招き、3泊4日の合宿が実施された。参加者に制限はなく、世界選手権メンバー4名を含む、総勢12名が参加。

場所は、蔵王お釜のリフト乗り場南側の残雪のある沢を中心にしたエリア。異常な高温が続き、蔵王も例年になく雪解けが早かったそうであるが、さすがに、部分的には十分残っており、むしろ、スキーO合宿にはこの時期としては最適であった。それでも、毎日10cmづつ消雪が進み、初日には隠れていた笹や低木が、最終日には、完全に顔を出してしまうほどであった。

今回の合宿では、スキーテクニックは、スキーOの為のテクニックに絞られ、クロカンスキーとの違いを再認識することが出来、また地図を使ったスキーOのトレーニング方法、ポールウォーキング、ビデオクリニック等、非常に充実した内容であり、個々人の課題が明確になった非常に有意義な合宿であった。

全国のスキーオリエンティアにトレーニングの参考とするため、その概要を報告する。

コーチ

ビヨン・グスタヴソン (スウェーデン)

5歳からノルディックスキーを始め、10歳からフットオリエンテーリング、14歳ごろからスキーオリエンテーリングに取り組んだ。キルナクラブ所属でフットOの選手だったが、脚を故障したため、20歳頃にスキーOに転向、クラブチームの一員として活躍した。日本(国立極地研究所)に来春まで滞在。

のクイック、ジャンピング片足スケーティング)

- ・ 共通的な注意事項：クイックでは、膝の開き幅が広い、踏み出す板の角度を狭くすること、腕を開かないこと、ポールの突く位置の幅が広い。ダブルポールでは、腕を使いすぎないこと、肘から上は、脇を締め、上腕を体に固定し、腹筋を使用したポールの押し、最後の腕のスナップ。片足スケーティングでは、苦手な者が多いが、狭いトラックをより早く進むには必須のテクニックである、けり脚を開かないで軸足に引き寄せる、膝を紐で縛って練習も効果がある。ジャンピング片足スケーティングは山側の足をジャンプさせて前に出す。
- ・ pm: 雨のため蔵王体育館に移動して夏場のトレーニングその ウェイトトレーニングとそのポールウォーキング。
- ・ ウェイトトレーニングのメニュー ウォームアップ(ジョグ) 腕立て伏せ(30回) 腹筋(20回) ジャンプ(30秒) 腕立て伏せ(30回) 腹筋(20回) 体を横にして片足上げ左右(30回) 逆腕立て伏せ(30回) 背筋(30秒) これを3セット、週2回程度行い継続が重要。

ビヨンコーチによるポールウォーキングのデモ

練習メニュー

- ・ 一日目、pm: 先着の6名は、お釜リフト南東の台状周回コースとして慣熟滑走。関東組みの到着を待って合流し、直線距離500m、高低差30mの雪渓でウォームアップと各自毎クロカン走。
- ・ エコラインが凍結危険防止で17時に閉鎖されるので16:30分に切り上げたが、物足りない者はライザで陸連公認のクロカンコースをジョギングする。路面が芝とチップなので快適。
- ・ 二日目、am: 走法クリニック(クイック、ダブルポール、片足スケーティング、狭いトラック

トレーニングは継続が大切です

- ・ ポールウォーキングは、ポールは長さが短い(子供用でも良い)もの、場所は斜度30度程度の急斜面でスキー場のような芝か牧草が生えていて距離は約500m。腕で強く押しながら大股で休

まず登る。週1回程度でいい。

- ・ 夏季のトレーニングとして外にローラースキーがあり、毎日でなくてもいいが週数回は必要。夏季トレの細部は7月、山形のローラ合宿でコーチする予定。
- ・ 夜：2日目にトレーニング中のビデオ撮影した各人のクリニック。現時点のマキシマムフォームをじっくり解析。指摘された欠点が良くなる。

急斜面での背後ジャンプ

- ・ 三日目 a m： 疲れた状態にするため 1 時間の LSD の後、30 分のメモリートレーニング。この練習はルート間の分岐を 3 つまで記憶し、200m を往復して一つずつ分岐の方向を紙に記録し、3 個終わったら繰り返して 30 分行う。メモリーの他、一度目を離れた地図上のある点にいかに早く戻れるかの練習である。

メモリーO トレーニングの内山

メモリーO。分岐の記憶を素早く記入する。

- ・ 実際のレースと同様にスタートの合図で地図を見、3つの分岐を暗記して十字コースに飛び出す。十字交点付近のテーブルに紙と筆記具を置き、3つの分岐通過後曲がった方向の記憶を紙に記録し、記入し終わったら地図を読み、次のルート上の分岐3つを記憶しコースを回り記入する。この繰り返しを30分実施する。後刻、正解確立を地図と照合する。
- ・ p m： 林間不整地斜面での滑走30分、林間不整地でアースールンデの十字版30分。
- ・ コースが十字でエリアが狭いので数名グループとして交互に実施、ポストとパンチが必要でマップホルダーとコントロールカードを用いて行う。

クロス-O、スピードもメモリーも真剣に

- ・ 夜：午前中のトレーニングについての補足。ルートの覚え方の基本は、分岐ごとの進行方向を覚えておくことであるが、最初は、3つ位からはじめて徐々に増やしていく。多くを覚えるには進行ルートをシンプルにすることが大事で、左右左右と交互になるようなルート、或いは、同じ方向が続くときは、その数を覚えることで、シンプルかつ正確に覚えることが出来る。これを基本として、実際のレースでは、状況に応じて使い分けること。因みに、コーチ（グスタブソン）は磐梯高原の大会では、このテクニックも使ったそうだ。
- ・ 四日目 a m： 30 分の LSD ウォームアップ、コントロール数 11 個の十字 AS、制限時間 30 分、スーパースケーティング、やわらかい雪（新雪）でのポールテクニック、スキートラックだけが硬くてまわりが柔らかい雪のポールテクニック。
- ・ 今日のは、比較的シンプルなレグであった為、全員時間内にゴールした。
- ・ 4 日間で一番良い天気。蔵王連峰の懐に抱かれて、周りに鳥海、月山を眺め、雄大な朝日連峰、飯豊連山、吾妻連峰が真っ白に輝いている。なんと贅沢なトレーニング場だろう。（最高！！）
- ・ スーパースケーティングは、バランスよく踏み出したスキーに載ることである。コツは鶏が餌

を啄ばむときのイメージで、コーチは『chikin!』としきりに言っていたし、「チッキン!、チッキン!」と声を出していた爺爺の武石は見る見る滑りが変わっていった。さすがは往年のクロカンスキーヤー。あの滑りをを見ていると65歳というのほうそではないかと思いたくなる。世界マスターズ3位もうなずける。

- ・ 要領は、踏み出した足のつま先、膝、鼻が一直線になっていること、つまり、からだの中心が板の上に乗る、思い切って踏み出す。
- ・ 柔らかい雪での極意は、クイック&ソフト。ポールをトラックの中心に突くテクニックである。あらゆるトラックの状態に対応できるテクニックを研究してトレーニングしておく事だ。

合宿に参加して 内山孝博(OLP兵庫)

4日間のトレーニングキャンプが終わった。特に今回は、走法についてスキーO独自の(スキーOで多用される)のテクニックに絞ったコーチングで、しかも、個別アドバイス、ビデオで自分の滑りをチェックでき、指摘された個所が鮮明に残り、課題が非常に明確になった。同時に、今後の練習は、よりスキーOを意識した内容に変更したいと強く感じた。

また、国内では、スキーOのレース数が非常に少ないため、実際にマップホルダーを着けて、地図を読みながら滑ることは非常に少なく、今回の練習方法は、よりレースに近い形で練習できる意味でも多に役立つ。

それにしても、今回の合宿を通して、益々スキーOが楽しくなってきた。

希望が持てた 酒井佳子(札幌農学校)

今回の合宿で、ぱっと視界が開ける体験をした。コーチから、多彩な練習メニューやら強豪選手らのトレーニング量を教わり、自分が日頃、何をすればいいのかが見えてきた。そして、自分をもっと速くなれると希望も持てた。

コーチが真摯にスキーOを伝授する姿には、頭の下がる思いだった。どうにか情熱を維持して、次のシーズンに備えたい。

クロス-Oトレーニング、日本女子NO1の酒井

スキーも楽しく、メモリーOの白鳥桂子

スキーO特有テクニック 山田一善(多摩OL)

スキーオリエンテーリングを始めてから数年が経過して、最初の頃は、雪の上を滑ること自体に苦労してきたが、目標であった磐梯高原2時間トライアルでも、30kmを2度ほど越えて滑れるようになってきたので、市民ランナーではないが市民クロカンスキーヤーとしても上位の方に入ようになってきました。しかし、スキーOではまだ課題があります。

広いトラックでは人並みに滑れるが、モービル道や森の中の柔らかいトラックなどでは、どう滑ったら早く滑れるか判らなかった。フィンランドの大会でも1km以上も狭いトラックを滑らされて、狭いトラックテクニックが必要と思っていた。

今回の合宿では、そんなテクニックが中心だったので、とてもタイムリーな合宿でした。これは、裏返せば、参加者がスキーO特有のテクニックを受け入れることが出来るまでスキーテクニックが上がってきたと言う事ができます。

この合宿で、これから目指すべき姿が明確になり、その方法を知ることが出来たことは大きいことでした。

国際的に通用するスキーO技術を目指して

武石雄市

スキーOに携わってから、いつも頭の中に、国内選手のレベルアップと広く普及させる方法を模索しながら8年目を迎えました。

専属のコーチを呼ぶことも個人の力では経済的に無理があり、JOA役員全員の眼がフット-Oオンリーで今年度から設置される選手強化委員会も2005WOCのための期間限定委員会らしいので、冬季トリノオリンピックでSKI-Oの開催が決定にならない限り、SKI-Oの普及や選手強化策に理解を示す者はいない。

折角SKI-O委員会が出来ても、諮問委員会だからといってはその活動を制限している。

ライフワークとして、オリエンテーリングのすべてを、究極はSKI-Oの普及・強化に結び付けている私は、その打開に少なからず悩んでいた。

図らずも、SKI-Oのエリート国であるスウェーデンからスキーオリエンテーリングのすべてを知り尽くし、SKI-Oのあらゆる技術を習熟し、つい最近までスウェーデンナショナルチームで活躍していたピョーン グスタブソンが来春まで滞在することを知った。

聞いてみると、偶然にも、彼は、以前我々をコーチをしてくれたパトリックやアンダ-シュと同じスウェーデン出身で、しかも同年代でパトリックやアンダ-シュとは、選手時代にはチームとしても選手としてもライバルであったので良く知っている、と、言うことだ。

昨シーズン、SKI-O研究会が主催したSKI-O大会の全種目(ロングディスタンス、ミドルディスタンス、ショートディスタンス、スプリント)で優勝カップを独り占めしてしまった。

当然といえば当然だが、北海道・ルスツで福島の磐梯高原でレース中の彼のスキー技術を垣間見て、私は、彼のテクニックの確かさに惚れて居たし、何処の会場でも閉会式が終わると、日本人はそそくさと帰宅してしまうが、彼は、閉会式の後、時間の許す限り、欠かさずその日のレースコースを確認していた。その真摯な姿にほれ、願望も込めて日本でのコーチについて打診した。

幸い、彼は「OK」と、二つ返事で引き受けてくれた。うれしかった。

私は、技術的なことは当然、費用的にも時間的・期間的にも、このビッグチャンス逃がしたくないので、厚かましくも貪欲に彼を利用しようとしています。

最低限のコーチ日程も決めました。

そして、来春までの滞在間にスキーOのテクニクマニュアルの執筆とビデオ撮影も依頼した。

彼の負担にならないように英語でお願いしているので、翻訳の助けを借りなければならない。

国際大会参加選手のみならず、広くそのテクニクが浸透すれば、遠くない将来、日本のスキーオリエンティアに複合の荻原選手のような選手が出現する事を夢見ています。

スキーO研究会、今シーズンの予定

- 7月20~21日、ローラースキー合宿(山形)
 - *9月15~16日、第2回ローラー合宿(山形)
 - 11月16~17日、初滑り合宿(北海道・旭岳)
 - 12月21~23日、刃刃合宿(蔵王・ライザ)
 - 1月18~19日、講習&大会(磐梯高原)
 - 2月15~16日、SKI-O大会(会場、福島?)
 - 2月26~3月3日、マスターズ(エストニア)
 - 3月6~10日、JWOC(ロシア・ベデルブルク)
- * 印 検討中。

スキーO用品のフリーマーケット

SKI-Oはやりたいが、新品の道具が高価で購入できないでいる方のため、また、まだ使用できる中古品を持っているが譲り先が見つからない方のため、SKI-O用品フリーマーケット広場の開設を提案します。賛同者は、その方法等相談しませんか。

あこがれの日本代表

第1回マウンテンバイクO世界選手権

7月フランスで開催されるMTB-O WOC日本代表に選考された渡辺瑞樹氏(37)は、MTBの仲間ではその名を知られている人物で、各地のMTBレースはもちろん、トライアスロンや時にはSKI-Oに出たり、年中何処かのアドベンチャーレースに顔を出しているいわば鉄人?である。

渡辺氏は、国内外様々な大会に参戦してきたが、日の丸を背負った経験はなく、今回の選考会(5月12日)に「アスリートとして日本代表の響きにあこがれがあった」と語っています。

選考会上位に代表未登録者が居たため選考されたが、「つらいものを達成した時の充実感がたまらない。世界選手権では一人でも多く抜き去り、日本人の力を見せてきたい」と闘

MTB-O WOC 挑戦の渡辺

志を剥き出しにし、不得手なナビゲーションを習得するため、休日にはオリエンテーリングとMTBの長距離走、仕事の帰りにジムで筋力トレーニングで頑張っている。

彼も、バブル崩壊被害者の一人で米沢市に家族を残して千葉で勤務している。

日本!チャチャチャ!良い報告を待ってるぞ!。

(SKI-O研 武石雄市)

追記 日本のマウンテンバイクオリエンテーリングの普及を道具面から協力できるように、スエノール社(スウェーデン)のMTBマップホルダーを輸入しました。まだ数個の在庫がありますので、MTB-Oマップホルダーご用の方は連絡ください。(TEL:0237-43-5137、Fax:43-5106)(E-mail:fwiz5800@mb.infoweb.ne.jp)

