

「カシオペア」・JR 東日本  
が運行する超豪華寝台特急。  
A 級列車に乗って、北の大地  
に極楽旅行！

2004 スキーオリエンテーリング  
北海道選手権大会  
2004年1月10日(土)-12日(祝)  
北海道虻田郡留寿都村ルスツリゾート

## 豪華寝台特急「カシオペア」

前からいつかはやってみたいと思っ  
ていたスキー0に、今回ひょんなこと(=  
寝台カシオペア号に乗れる)から参加  
することになりました。12月に入って  
から決まった上に、スキーは中学生の  
ときに一度だけしかやったことがない  
という状態だったので道具はレンタル、  
服装も手持ちのゴアカップと山シャツ  
で済ませました。

同じくスキーはほぼ初心者という片  
岡さんを誘い、小林・羽鳥家とともに  
カシオペアに乗り込み、札幌から折  
り返してルスツへ。



カシオペア、北の大地へ

ところがカシオペアではしゃぐあま  
りに、スキーの履き方もスキー0のル  
ールもまったく知らないまま到着して  
しまいました。靴と板が合っていないの  
も、ポールが高級品であったのにも気  
づかずスタートへ。(ちなみに板のこ  
とは堀江君が指摘してくれました。ポ  
ールは賀彦さんのを持って行ってしま  
っていました。)

## 滑らないスキーが幸いして

幸い借りたスキーは歩き用のあまり  
滑らないものだったので、初心者でも  
不恰好ながら何とか進めました。スキ  
ーで斜面を登るのはなかなか大変で  
したが、他の人を見て真似しました。何

とかなるものです。

ナビゲーションのほうは、地図読み  
に最初は戸惑いつつも、  
地形はフットと同じだと気がついて、  
なるべくアップダウンを減らすように  
ひたすら道を使いました。

あと難しかったのは地図の扱いでし  
た。フットとは違って地図は体の前面  
にマップホルダーを使って保持し、地  
図を板ごと回転させて正置をする必要  
があります。まずこれが面倒くさい。  
またサムリーディングはできないので  
行きたい方向と現在地を常に地図上で  
覚えていないとなりません。これを必  
死でスケータリングしながら行うには  
相当な集中力が必要でしょう。  
奥が深いです。



鼻水？ とつさに顔を覆う

## バランスのスポーツ

この日の夜羽鳥さんからスケータ  
ィングの板を借りて練習したのですが、  
歩き用とはまったく違ってエッジも利  
かず、止まっても勝手に滑ってい  
ってしまうので驚きました。みんなこ  
んな板で斜面を登っていたなんて！そ  
れだけにフィジカルで要求される力も  
幅広く、脚だけでなく腕(というよりは  
背筋でしょうか)など全身をきちんと  
使って進む必要があります。

北欧の選手は冬の間スキーをトレ  
ィングにすると聞いていましたが、  
ただ走るよりもずっといいトレーニ  
ングだと身をもって理解することがで  
きました。ずっと全身を動かしているの

で筋力だけでなく心肺能力も鍛えられ  
ますよね。(余談ですが、帰ったあと走  
ったら、バランスの悪かったフォーム  
がよくなりびっくりしました。)

## リゾートライフへ

この大会に参加して、スキーもさる  
ことながらルスツリゾートも堪能しま  
した。風景も建物もとてもきれいだし、  
個人的には食事のバイキングでカニが  
食べ放題だったのが最高でした。また  
今回はできませんでしたが、プールで  
泳いだり、犬ぞりもできるようです  
ので次回はそういったことにもチャレ  
ンジしたいと思っています。

とにかく初心者でも気軽に楽しめ  
ますので、何か新しいことをしてみたい  
なあと思っている方にはお勧めです。  
私は今回勢いで参加でしたが、本当  
に行ってよかったなと思いました。  
(金子恵美)



雪と光のリゾートイルミネーション

編集部より

今回はトワイライトエクスプレスで参加され  
る関西系の寄稿をお待ちしています。

(カシオペアというと、1980年代に活躍したフ  
ュージョンバンドを思い出します。)