

スキーオリエンテーリングで世界に飛び出す二人

スキーO情報
2004年8月

本場で武者修行

武石雄市

堀江守弘、4年前、スキーO/JWOC に日本人最初の選手として参加した彼は、今春の大学卒業を待ってスキー留学を決心した。

高橋直博、平成16年度冬季国体クロカンスキーチャンプの彼は、その後フィンランドの永住権を取得しロバニエミに在住しWOC代表を目指す。

Life of Ski Orienteering **決意**



スウェーデンに出発した堀江守弘

僕は8月23日からSwedenのMoraという街に留学します。留学の最大の目的はクロスカントリースキー技術の向上です。

みなさんご存知のようにスキーOは日本ではマイナー競技の一つです。時には周囲からの理解が得られず、苦むこともあります。そんなときスキーOを愛する人ならだれしもが思うことは「メジャーにしたい」ということではないでしょうか。そのために自分にできることは何か、と考えた時、僕は「自

分が世界で活躍すること」だと思ったのです。

スキーOの世界大会で9位以内に入る、それが僕の目標です。

しかし、今の日本の現状を考えると9位という成績は非常に厳しいものがあります。運を味方につけてもそう簡単に出せる結果ではありません。本気でその目標に向かうのであればスキーOの本場でトレーニングを積む必要があると思い、今回の留学を決意しました。

現地ではスキーのクラスに所属し、日々トレーニングに励む予定です。また、地元のアリエンテーリングクラブにも所属してアリエンテーリングの技術も向上させたいです。

来シーズンは3月5日～12日までフィンランドで世界選手権が開催されます。まずはこの大会を目標に頑張ります！

(堀江守弘)

若武者に期待する

2001年2月、イタリアのトレンティノ・フォルガリアで日本人最初のジュニア世界選手権に参加した彼を知る一人として、今日の成長に驚きとともに頼もしさを覚えます。

8月17日に勇躍出国した堀江君は、南回りで18日ストックホルムに到着する。空港にはこの春までコーチを受け今も師と仰ぎこれからも指導を受けるGustavssonと再会を果たした筈だ。

彼の留学期間は当座1年間であるが、事と次第によっては2年延長も考えられる。いずれにしても当分は選手として国際舞台で活躍を目指すだろうが、帰国後にはコーチとして日本のスキーO界の牽引力となることを期待しています。(武石雄市)

WOC代表？



高橋直博

真室川国体記念スキーO大会ミドルディスタンスで、抜群のスキーOセンスを見せ付けた高橋直博は、その後、数年前からトレーニングのため滞在していたロバニエミに戻りフィンランドの永住権を取得した。

彼はJF-Designという会社のオーナーになり、この夏エクセル社派遣で国際ノルディックウォーキング連盟のインストラクターとして帰国した。

ポールウォーキングの組織設立等PRのため山形県教育庁スポーツ保健課に西塚専助氏(WOC1996年の代表選手)を訪ねた機会に、武者修行渡航前の堀江君を帯同して懇談した。

2005年SKI-O WOCがLeviで開催されることでもあり選手に起用されることを希望している。出場した真室川選考レースが主催者ミスで成立していないが、そのインパクトは強烈なものがあつた。

現地でフットOにも参加している。北極圏に近いロバニエミでは早くも11月からはスキーOレースがあるので合宿の話も出たが、日本チームにその余力のないことが悔しい限りだ。

彼には日本代表にふさわしいオーラを感じた。2005年3月、スキーOナショナルチームは多かれ少なかれ彼の世話になることだろう。

(武石雄市)

ポールウォーキング

ノルディックウォーキングともいいますが、北欧では大ブームです。

元はクロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして、かなり前から取り入れられていました。

スキーO研究会の夏合宿では、必ず入るメニューです。

ポールウォーキングブームの背景には、スキーポールが合成カーボンポールになったこともあり、用品メーカー（EXEL社、SWIX社・・・）がウォーキングにマッチしたポールを開発したこともあり、ノルディックウォーキングが健康志向として全ての人に適したフィットネスエクササイズだからです。



平地の草原でポールウォーキング

自分に合ったポールを選択して正しく使用することにより、その効果は持久力や全身の様々な筋肉を向上させるほか、肩・首周りの柔軟性、血行などの改善も期待できるといわれています。

舗装道路でも使用できるように石突にゴムパットをかぶせられるようになっており、そのテクニックは多様です。

効果について（EXEL社資料より）通常のウォーキングでは心拍数がおよそ130拍/分なのに対して、ノルディックウォーキングでは147拍/分と約13%上昇する。

ポールを使用することによって、エネルギー使用量が通常のウォーキングに比べ、平均20%上昇する。

エネルギー使用量が、46%上昇したという研究データがある。

首、肩にかけての痛みやコリを解消する。

首から背中にかけての横方向の柔軟性が向上する。

最も活動する筋肉として、伸縮する上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋があげられる。

関節や膝が悪化しにくい。

関節や膝への負荷を軽減する。

一時間当たり400キロカロリーを消費する。（通常のウォーキングでは280キロカロリーの消費）

滑りやすい地面では、ポールが杖となり非常に安全である。

これらの効果を得るためには、30分から2時間程度の長時間のウォーキングを行うべきで、ペースを一定に保ち、心拍数を120～150拍/分に維持するようにしましょう。と、あります。

ウォーキングポールを購入するときには、長さを自在に調整できるものと身長に合わせて5cm単位の長さで選択するものの2種類あります。

選択と調整の目安は、身長×0.68～0.70です。

お近くのスポーツ店で発注できると思いますが扱っていない場合は、スキーO研究会事務局が富士スポーツに回転発送させることができます。

日本でのノルディックウォーキングポールの普及は、意外にも中高年者の登山ブームで金剛杖の代わりに使用されているようで、正しい使用法を承知しないまま使用されております。

筆者もこの夏、月山や鳥海山の登山で正しい使用法の普及を痛感しました。組織は、現在北海道にはあるようですが、高橋君の普及行脚で仙台にも立ち上がりの動きがあります。

これらの人たちに森林浴の健康効果も伝えられれば、ウォーキングポールとマップホルダーを使用してオリエンテーリングを楽しむものが現れるかもしれない。

スキーO合宿と大会情報

日本スキーO研究会

ローラースキー&マラニック合宿

日時:平成16年9月18(土) - 20日(祝)
会場:山形県志津温泉大黒ほていや

(貸切です。宿泊のみも定員まで可能)
場所:山形県西村山郡西川町志津「月山・弓張平公園」

交通:山形自動車道「月山IC」より車約5分、

参加費:高校生以下6500円、学生7500円、社会人9500円、いづれも6食付(18日夕食～20日昼食)会場徴収。

申込締切:9月10日厳守

申込先・方法: 郵送、電話、FAX、E-mail

〒999-3721 東根市東根乙66-10

武石雄市 0237-43-5137、

0237-43-5106、

fwiz5800@mb.infoweb.ne.jp

スキー初すべり合宿

日時:平成16年11月20(土) - 23日(祝)

会場:北海道旭岳温泉大雪山「白樺荘」
定員:20名

参加費:学生6000円、社会人7000円

詳細:本誌次号ガイドラン掲載予定

スキーOクリスマス合宿

日時:平成16年12月23(祝) - 26日(日)

場所:蔵王ライザスキーワールド

詳細:本誌次号ガイド欄に掲載予定

桐蔭学園中学生スキーO指導

日時:平成17年1月13日

場所:磐梯高原休暇村

スキーオリエンテーリング大会

J-Cup争奪&WOC選考会

日時:平成17年1月15(土) - 16日(日)

場所:山形県県民の森特設コース

詳細:本誌次号いちおしイベント欄

2時間トライアル前日スキーO大会

日時:平成17年2月5日(土)

場所:福島県磐梯高原休暇村コース

国際大会

マスターズ&ジュニア世界選手権大会

参加資格:WMOC 35歳以上、

JWOC 20歳以下、

期日:2005年1月23(日) - 29日(土)

場所:スイス(S-chanf)

費用:合計約22万円(為替レートにより若干の変動あります)

その他:参加予定者及び希望者はスキーO研究会に連絡ください。

SKI-O WOC2005

期日:2005年3月5(土) - 12日(土)

場所:フィンランド(Levi)

選手選考:JOAスキーO委員会

一般レース:同会場で2レースあり、

条件:参加費用を個人負担出来る者

その他:オフィシャル・サポーター募集中、詳細判明次第公表予定。



登り傾斜でのポールウォーキング