

# スキーO 武者修行レポート その6

高橋直博  
堀江守弘  
武石雄市

高橋直博から自身の経験による興味深いスキーOトレーニングのアドバイスが届いた。トレーニングの壁にぶち当たっているベテラン、これからスキーOに挑戦する者、一読し実践してください。

帰国していた堀江守弘が再度モーラの専門学校で修行する決意をした。

WOC2005 が終わり、次のビッグイベントはスキーWOC2009なのだ。



シーズンも近い。滑走する快感が味わえるのももうすぐだ。(幸山 J-Cup2005)

## 次のシーズンに備えて

高橋直博

ポールをオールに替えて？

7月の下旬、私の中では毎年の恒例イベントになりつつある60kmのポート競技に参加してきました。昨年はお尻が8つの割れるほどつらかった試合も、今年はお尻が擦りむける程度で、その上達(?)が実感できました。来る冬のSKI-Oに向けちょっと自信になったか

な。

しかしながら夏場のフットのオリエンテーリングは、正直壁にぶつかっています。毎回ならず2-3箇所を大きくロスしてしまいます。秋口までに何とか改善したい、地図を何度も何度も読み返す毎日です。

## コントロールできるスピード

さて北欧武者修行レポート、少しでも役立つ原稿という事で、SKI-Oでのスキー滑走に気をつけたい技術的なことを私の視点からちょっと紹介したいと思います。

SKI-Oの場合、ピステ道、モービル道など、トラック幅のちがうコースがたくさんあり、それが上り下り関係なく入り乱れています。

世界選手権で実際あったコースに、林の中に幅の狭いモービル道があり、かつ急斜面急カーブの下り坂というのがありました。私は一瞬躊躇したのですが、そのルート以外の選択肢がなく、意を決してそこを下ったわけです。結果的には下り終えたところで、木の枝に足を取られ一度立ち止まりましたが、それさえなければ完璧な下りの滑走だったと思います。

そこで注意したい点が二つ。

一つは、自分がコントロールできるスピードを知ること。個人差はあるにせよ誰もが自分でコントロールできるスピードに限界があります。そのスピード内であれば、すなわち安全なのです。

逆に、はるかにコントロールできるスピード以下での滑走であれば、大きくタイムロスしてしまいます。スキー経験で自分のコントロールできるスピードを模索して行くしかありませんが、クロスカントリースキーでスキーゲレンデ滑走というトレーニングが面白いかもしれません。自分でコントロールできるスピードを確認するだけでスピードアップするかもしれませんよ。

## 転倒防止のバランスと姿勢

二つ目は、バランス。直立の姿勢と、中腰の姿勢を考えると、明らかに後者の方が安定していますよね。スキー滑走時は、必ず中腰の姿勢でバランスを保つ事が大切です。そこで「中腰の時は柔らかい膝使い」に目が行きがちですが、私はもっと注意する点に

『柔らかい足首』があると思います。

足首が固いと、いくら中腰の姿勢をとったところで、バランス(重心)は後方にあります。下りの時は逆に尻餅をつきやすくなるし、スケーティングの滑走時では重心が後方にあることにより推進力のマイナス要因になります。足首の柔軟性って、スケーティングのテクニクには意外と重要なんです。

こちらフィンランドの冬場のトレーニングで、全力で下りを下り、予め決めておいた地点を通過してから急ブレーキをかけ、どれだけ短い距離で止まる事ができるか、などというトレーニングをたまにします。

SKI-Oの試合時、実際何が起るかなど誰にもわかりません。そこで一瞬のうちに認知、判断、対応を正しくする必要があります。自分でコントロールできるスピードの限界をわかっていて、正しい位置のバランスさえしっかりしていれば、どのような時にでも正しい対処ができるようになるかと思います。

## 武者修行二年目の挑戦

堀江守弘

6月に帰国してからあっという間に二ヶ月が経ち、再渡欧の日が近づいています。一年目は右も左もわからないまま、ただトレーニングについていくのがやっとでした。しかし、二年目となる今回は環境にもなれ、要領もつかみつつあります。武者修行二年目、何に力を入れていくのか考えてみました。

## 語学

まず第一に、今の私に足りないものは語学力です。留学生活の中で、日常会話程度のスウェーデン語は覚えたものの、専門的な話にはまだ付いていきません。スキーのテクニク、オリエンテーリングのルート検討などを話すのにも、語学力は必要です。競技でより上を目指すのであれば、スウェーデン語の学習にも力を入れていく必要があります。

## スキーシーズン前のオリエンテーリング

昨年は学校でのスキーのトレーニングについていだけで精一杯だったため、オリエンテーリングをする機会がないまま、冬に入ってしまった。私の滞在するMoraでは平日にもクラブ

の練習会が行われたり、クラブの人と共に週末の大会に参加したり、チャンスはいくらでもあります。定期的にオリエンテーリングにも参加し、ナビゲーション力向上につなげたいです。

### 地図読み

室内での地図読みも日常的に行っていきたいと思います。短時間のマップコンタクトで多くの情報を拾えば、スキーのスピードを最大限生かした滑りにつながります。シーズン入り前から継続して行っていきます。

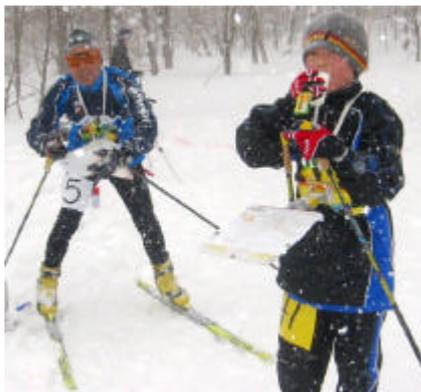
### 体調管理

一生懸命トレーニングすること以上に重要なのが体調管理です。風邪を引いたり、怪我をしたのでは、せっかくのトレーニングも台無しです。体調の変化には常に気を付け、年間通して、よいコンディションを保ちたいと思います。

### 情報発信

このマガジンも情報発信の一つですが、今後はみなさんに楽しんでもらえる情報や、役に立つ情報、留学の仕方なども発信していけたらと思いますので、今後もよろしくお願いします。

以上の点は最重要課題とし、一年目に勝るとも劣らない活動をしていきます。そして最大の目標は2006年1月から3月にわたって行われるワールドカップ遠征です。2005年の世界選手権以上の滑りができるよう、頑張ります！



雪原も、モービル道と圧雪路があれば楽しいフィールドになる。

## ライバルは自分自身

武石雄市

### 国内外の大会と合宿を活用

スキーシーズンは短い。雪が降り、コースが出来てから徐々にトレーニングしているものはいないと信じるが、スキー研究会が主催提供している残雪合宿、ローラースキー合宿の参加者が

少なく、3年半後に決定している世界選手権開催を控えて、公私共に国内スキーO責任者として少々不安を感じている。

悲しいことに、昨年からのSKI-O NTにはコーチが不在となりました。NT選手に対して総括的なトレーニング計画も示せず、又、個々の課題や修正も選手個人に任せている現状です。

フットの世界選手権2005が終わった現在、JOA選手強化委員会がスキーO選手にどのような関わりを持つのか明確ではありませんが、NT選手や国際大会参加を目指すものはその成果を試し情報交換のためにも、これらの合宿には極力参加して欲しいものです。

SKI-O研究会が計画している合宿&大会、IOF主催の2006年ワールドカップ等公開されている大会を紹介いたします。日程調整に参考になれば幸いです。



今年こそレベルアップだ！

### <合宿>

ローラースキー合宿

日時:9月23(祝)~25日(日)

場所:群馬県 嬌恋の別荘

スキー初すべり合宿

日時:11月19(土)~23日(祝)

場所:北海道旭岳温泉(予定)

スキークリスマス合宿

日時:12月23(祝)~25日(日)

場所:蔵王ライザスキー場(予定)

スキー年末年始海外合宿

日時:12月29(木)~1月3日(火)

宿泊:モータースクール寄宿舎

担当:堀江守弘(現地滞在)

スキーO合宿

日時:1月7(土)~9日(祝)

場所:磐梯高原(予定)

### <大会>

2HトライブレスキーO大会

日時:2月4日(土)

場所:磐梯高原

スキー2時間トライアル

日時:2月5日(日)

場所:磐梯高原

J-CupスキーO大会

日時:2月25(土)~26日(日)

会場:山形市少年自然の家

宿泊:JA研修所「協同の杜」

種目:ミドル&ロング

(WOC2007代表選考対象)

### <講習会>

スキーO講習会

日時:2月24(金)~26日(日)

会場:山形市「協同の杜」

### <WC2006>

期日:1月12(木)~19日(木)

場所:Vuokatti(フィンランド)

参加費:100€

宿泊費:444~374€(7泊全食)

期日:1月19(木)~23日(月)

場所:Kiuruvesi(フィンランド)

参加費:80€

宿泊費:260~120€(4泊全食)

申込締切:10/15(最終12/15)

期日:2月1(水)~5日(日)

場所:Madona(ラトビア)

参加費:(11/15)60~(最終)100€

宿泊費:130~160€

申込締切:11/15,12/15,01/15

期日:2/27(月)~3/5(日)

場所:モスクワの北方情報収集中

### <WMO C 2006>

期日:2月1(水)~5日(日)

場所:Madona(ラトビア)

資格:35歳以上(2006.12.31)

費用:約20~25万円(総額)

出国:1/30(月)又は31(火)

帰国:2/6(月)又は7(火)

担当:武石雄市

締切:1回目11/14,最終12/12

