

2004 - 2006 スウェーデンへの武者修行を終えた今、二年間の留学生活を振り返る。

## 帰国時の心境

5月30日午前6時。朝食前に軽くトレーニングを行った。残念ながら雨の中となってしまったが、これがスウェーデン最後のトレーニングだ。朝食をとり、友人に送られて駅へ。車での移動中はスウェーデンではめずらしく激しい雨だった。そして私はスウェーデンを去った。

2年間に渡るスウェーデン留学、スキーO武者修行もついに終わりを迎えた。2年間で自分がどれだけ成長できたのか、二年前に思い描いていた姿になれたか自問してみると、目標を完全に達成したとは言いがたい。しかし、確実に前に進むことはできた。

二年前スウェーデンに渡った時にはスウェーデン語会話はおろか、アルファベットの発音すら知らなかった。それが、二年の間にスウェーデン語で日常会話ができるまでになった。

スウェーデンのスキーO、オリエンテリング事情もわかってきた。まだまだ知らないことも多いが、大抵のことは当たり前になるほどスウェーデンに馴染んでいた。日本に帰ってきて、はじめて、スウェーデンと日本の違いに気付くことも多い。



湖の接している Mora の街。自然が豊かでとてもきれいな街だった。夏にはカヌー、冬にはスケートが楽しめる。



2005-2006年のクラスメイトと先生。  
スキーオリエンテリングは私のみ。バイアスロンの選手が4人で、他はクロスカントリースキー専門。チームフェアはスポンサーからの支給。

友達もできた。日々一緒にトレーニングに励んだ仲間との絆は、留学で得た最高の財産といえるだろう。

帰国が迫った4月5月はとても複雑な心境だった。もうすぐ日本に帰り友達や家族に再会できる喜びと、スウェーデンで出会った仲間との別れとが矛盾を生んでいたからだ。

## コラム :食生活の違い

日本とスウェーデン、食べ物の違いはもちろんだが、実は食事の時間や回数もことなる。

私は学校の寮に住んでいたため、朝、昼、晩の3食は学校の食堂で食べていた。

朝食の時間は7:20~8:00、昼食はちょっと早めで11:20~12:20、夕食はかなり早く16:30~17:30。

日本人の感覚で言うと、絶対に早すぎる。このリズムに慣れるまでは夕食までにお腹が空かないということがよくあった。慣れてしまうと意外に平気である。

また、夕食の時間が早いと夜にはお腹が空いてしまう。そこで、寝る前に夜食をとる習慣がある。サンドイッチやコーンフレーク、ヨーグルトなどが一般的な夜食だ。私たちのように、日々トレーニングを行っている人にはいいシステムだが、運動をしていない人にとってこの夜食は肥満の原因になると思う。

スウェーデンの主食はジャガイモだ。学校では最低一日一回、ゆでたジャガイモやマッシュポテトが出ていた。それだけ頻繁に出るといくらなんでも飽きてくる。お米なら毎日食べられるがジャガイモは厳しい...やはり自分は日本人だと思った。

日本ではジャガイモの芽は毒があるからと言って、絶対に食べないが、スウェーデン人は何も気にせずに食べる。それどころか、皮もむかずに食べることもある。

## コラム :スウェーデンの森

スウェーデンの森と日本の森とを比較した場合、圧倒的にスウェーデンの森の方が通行可能度がよい。その理由は植生が違うこと。日本の森は藪が生い茂っていることが多いが、スウェーデンはその涼しい気候のためか、藪が少ない。また林業が盛んなため、森の管理がしっかり行われていることも理由の一つだ。

日本のオリエンティアで森に行き、植林の仕事をしたことがある人は何人いるだろうか。おそらく少数ではなかろうか。スウェーデンではクラブの運営費を稼ぐため、メンバー全員で植林作業を行うのが当たり前となっている。一人が一日に植える本数はおよそ1000本。この本数からもわかるように大変な肉体労働だ。私も計7日間その仕事を体験したが、トレーニング以上に疲

労困憊した。

クラブの運営費を稼ぐためと言ったが、このようにクラブ全員で収入を得るかわりに、大会の参加費は大会参加数の多い少ないに関わらず、クラブが支払ってくれる場合が普通のようなのだ。

またオリエンテーリングに限らず、地域の人々がトレーニングや散歩のため、普段から気軽に森に行くのもスウェーデンならではの光景だ。

きれいな植生で、道もしっかり管理された環境は恐怖感を持つことなく、森の中へ入ることができる。道がわからない人でも迷わないよう、森の中にはマーキングがされていることも当たり前である。

森の中にも関わらず外灯が設置されていることもある。このおかげで秋、冬の日照時間が短いときでも安心してトレーニングできる。

## 留学のススメ

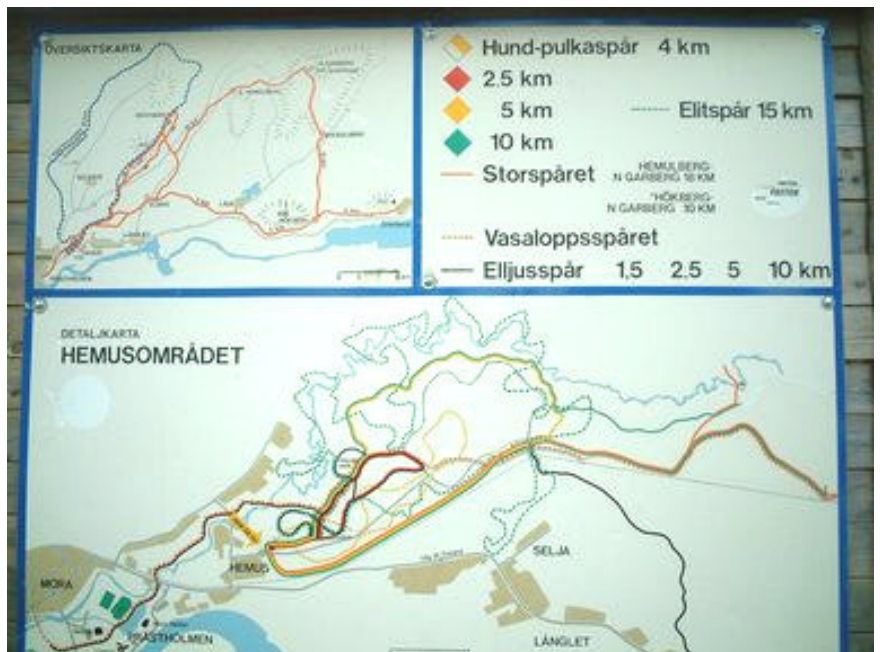
日本人の主な留学先はアメリカやイギリス、オーストラリアなどの英語圏であり、スウェーデン留学などはまず耳にすることがないと思う。実際、インターネットで調べたり、書店に行って本を探したりしてみても、スウェーデン留学に関する情報は非常に少ない。

情報が少ないために、おのずとハードルが高く感じられがちだが、実際はそれほどでもない。むしろスウェーデンの方が「誰でも」留学しやすいと言える。



寮のみんなで作ったお菓子の家。クリスマス前の出来事。

例えば、一般的に留学というと大学への留学を連想する方が多いと思うが、一番の目的がスウェーデンに留学してみたいというのであれば Folkhogskola という種類の学校をおすすめする。Folkhogskola は国立の専門学校でスウェーデン中に百校以上あると思う。専門学校と言っても日本にある専門学校とは雰囲気も生徒の年齢幅もだいぶ違う。高校を卒業して進学してくる人も



Mora 近郊にある森 Hemus。距離に応じて異なる色のマークが森の中にあるため、誰でも安心して森に入ることができる。冬はクロスカントリースキー場になる。

いれば、一年間仕事の休みをとり自分の好きなことを学ぶという人も多い。また、子育てがひと段落した主婦の人たちが趣味の延長で学ぶというケースも見られた。

この Folkhogskola、入学試験がないところがほとんどで、留学生の受け入れも盛んなため、私たち日本のオリエンティアにも十分現実的な留学先だ。

残念ながらオリエンテーリングを専門とするコースはないが、非常に多くの分野のコースがあるため、自分の好きなことを学びつつ学校以外の時間でオリエンテーリングを楽しむ、トレーニングに専念することも十分に可能である。

しかもこの学校、学費が無料なのだ。もちろん留学生に対しても無料であるため、留学に必要なのは生活費のみ。スウェーデンと日本の物価はほぼ同じと考えることができるため、日本の大学に行くよりもずっと安いと言えるだろう。

ここまで、スウェーデン留学のよい点を二つ紹介したが、もちろん不安に感じられる点もあるだろう。

例えばスウェーデン語だ。日本でスウェーデン語を勉強している人はほとんどいない。もしみなさんがスウェーデンに留学してみたいと思っても、全くスウェーデン語がわからないのに留学は無理だと思っても知れない。でもあきらめる必要は全くない。私自身、二年前は全くスウェーデン語ができない状態だった。しかし、スウェーデン人の多くは英語が堪能なので、初めは英語で会話をしながら、少しずつスウェーデン語を勉強していけばいい。

私は別の学校で行われているスウェーデン語の授業も無料で受けることができた。もちろん先生はネイティブである。

英会話の実践練習もできてスウェーデン語も学べる、スウェーデン留学は一石二鳥だ。

語学の他には学校探しに難しいと思う。ホームページを見ればスウェーデンの Folkhogskola の詳細な情報が記載されているが、スウェーデン語のみの学校がほとんどだと思う。私は知り合いの人に相談して Mora Folkhogskola に決めた。自分ひとりで探していたら、途中で挫折していたかもしれない。今度は私が力になる番だと思う。もし私でよければお気軽にご相談下さい。

## これからがスタート

留学生活は終わったが、私の世界への挑戦はまだ続く。スウェーデンで学んだことをこれからのトレーニングに生かすことはもちろん、日本のみなさんにも還元していきたいと思う。

合宿などの機会にはスキーの技術的なことだけではなく、フット 0 にも通じる日々のトレーニング計画なども紹介していきたい。

2009 年には日本でのスキー 0 世界選手権が予定されている。自分を含め日本選手の活躍に貢献したい。

オリエンテーリングのオリンピック種目入りが検討されている今、アジア選手の活躍は強い追い風となる。ここ数年がオリエンテーリングの発展にとって正念場となるのは間違いないだろう。(堀江守弘)