

夏の暑さの中で行うスキーのトレーニングとは？
インカレ中にあった裏合宿

夏場のトレーニング特集

スキーオリエンテーリングの選手は夏場どんなトレーニングをしているのか？今年の夏、日本での本格的なトレーニング経験をもとに夏場のトレーニングを紹介します。発想を転換すれば、フットの選手の冬季トレーニングに生かせるかもしれません。

極寒の世界で競技をする私たちスキーオリエンティアにとって、暑さは最大の敵です。スキーをやっている以上、おのずと寒さに強くなったと実感していますが、その分だけ暑さには弱くなっていると思います。特に日本の夏は高温多湿、まさに亜熱帯。スキーヤーを苦しめることは言うまでもありません。

暑いからといってトレーニングを休みにすることはできませんし、無理に真夏の一番暑い時間帯に炎天下の道路でトレーニングすることも効果的とはいえません。

この暑さを克服するため、私は種目と時間を組み合わせてメニューを考えました。

・種目と時間帯

シーズンオフでもある夏場はいろいろなスポーツを楽しみました。主に私が行ったものは、ランニング、オリエンテーリング、自転車（ロード、MTB）、ローラースキー（スケーティング、クラシカル）、ポールウォーキング、筋トレです。自転車やローラースキーはスピードが出るため、風を受けてだいぶ涼しく感じます。自転車でのツーリングなどは低負荷で長時間のトレーニングが可能ですし、普段は電車や車でし



日帰りで行った秘湯、姥湯温泉。絶景の中の露天風呂はトレーニングの疲れを癒してくれる。この日のトレーニングは7時間弱。

が行かないところまで行くこともできます。私はちょっとした旅行気分で、秘湯に行ってきました。タオル一枚あれば途中で温泉に入って来ることも可能です。

また、ランニングなどは夕暮れ時や夜などの、視界が悪い時に行いました。他の種目よりも安全性が確保できるからです。

近所にトレーニングジムや体育館がある場合は室内で暑さを避けてトレーニングすることもできますね。筋トレの内容によっては自分の部屋でも可能だと思います。

この他にも、プールでの水泳やウォーキングも良いトレーニングになると思います。温水プールでしたら、冬場の寒い時にも泳げますね。

トレーニングする時間帯で最適なのはなんといっても朝です。夏場は朝4時、5時くらいから明るいので仕事前、学校前にトレーニングすると涼しいです。交通量も少ないでしょうから好都合ですね。ただ、しっかり起きることができればの話ですけど。

・必須アイテムは日焼け止め

ビジュアル系オリエンティアとして美白は大切です...ではなく、日焼けは体力を消耗させます。もちろん皮膚にも悪影響なので、私は日焼け止めを愛用しています。森の中で行うオリエンテーリングのときなどはさほど影響がありませんが、日陰のない道路でトレーニングするときは確実に日焼けします。これは夏場に限ったことではなく、冬場スキーをする時も天気の良い日は日焼け止めを利用しています。

インカレの裏で秋季合宿

9月に開催されたインカレ、クラブカップリレーに合わせ、スキーOの秋季合宿が行われました。

せっかくみんなが集まるのだから、大会への参加だけでなく一緒にトレーニングをしようという発想のもと、過酷なメニューが待ち受けていたのです。

合宿初日

スプリントイベントが行われる中、レース不参加組はスキー場の斜面をポールランニングのインターバル。ポールランニングはただ走るだけでなく、ポールを持った手で地面を押すため、非常に負荷の高い全身運動になります。このトレーニングに比べれば、オリエンテーリング中の激斜も軽いものです。



秘湯の帰りに撮った写真。これだけ急な舗装道はめずらしいのでは？もちろん行きは登りでした。

初日のメインは夕食後に行われた筋力トレーニングでした。通称「堀江式」と呼ばれるこの筋トレは動かなくても筋力がつくことで有名、スキーO仲間に人気があります。狭い部屋の中でぎゅうぎゅう詰めになりながら行いましたが、みなさん30分間一生懸命に動きませんでした。

合宿二日目

インカレが始まる前に河川敷に行きローラースキーのトレーニングを行いました。予想に反して天気に恵まれ、さわやかな秋晴れでした。テクニクの練習後は二組に分かれてのダブルポールリレー。一人ではなかなか追いつめない場合でも、競う相手がいることで質の高いトレーニングを行うことができました。

午前中のローラースキーでたっぷりウォーミングアップを済ませた後は、インカレの応援とチャレンジレースへ参加しました。

合宿参加者は過酷なトレーニングのおかげで体が動かず、走りすぎることがなかったためミスの少ないレースだったのではないのでしょうか？

合宿三日目

合宿最終日は TeamSKI-0 としてクラブカップリレーに出場しました。

下は13歳から上は69歳まで非常に幅広い年齢のチカラを一つにして、フットのチームと堂々と戦うことができました。チーム結成当初は完走も疑問視されていましたが、結果をみれば24位という大健闘でした。

リレーの好成績で幕を閉じた秋季合宿ですが、私たちのシーズンはこれからです。11月には北海道、12月には山形で合宿が行われます。初心者大歓迎ですので、まずは門をたたいて下さい。

(堀江守弘)