

2007年の世界選手権モスクワ大会はもう目の前！この冬は札幌を拠点に武者修行だ。

日本で開催されるスキー0世界選手権まで、あと2年。

旭岳初滑り合宿

11月23-26日、北海道の旭岳温泉でスキー0初滑り合宿が行われました。旭岳温泉に隣接するクロスカントリースキーコースは日本で最も早くから滑ることができる場所として、この時期多くのスキーヤーで賑わいます。私にとっては初めての旭岳でしたが、スキー0としての合宿は数年前から続いている恒例イベントです。年によっては雪が少なく、駐車場の中をグルグル回り続けたこともあったようですが、今年は最高のコンディションの下、半年ぶりの雪を思う存分味わうことができました。



見上げれば真っ青な青空。白銀の世界とのコントラストは最高です！

合宿への出発は11月22日夕方、いつもお世話になっている武石さんと幸くんと3人で八戸港を目指しました。その夜は、苫小牧までのフェリーで一晩を過ごし、11月23日の午前中は車での移動と長旅でした。

苫小牧に着いたときは積雪ゼロでしたが、旭岳が近づくとつね、まるで季節が早送りで見えているように真冬の世界へと吸い込まれていったのです。

初滑りですから雪になれることが重要なのは当たり前ですが、歩くようなゆっくりのペースで雪になれても仕方

ありません。それなりのスピードで滑りながらしっかりバランスをキープできてこそスキーです。一日目の午後のはんびりと滑りましたが、二日目からはかなり追い込んだメニューも行いました。

午前中2時間、午後2時間滑り、かつ夜はホテルでの堀江式筋トレやヨガ、スウェーデン映画鑑賞とハードな日程で、この週の私のトレーニング時間は20時間を越えました。



ホテルの廊下にて、堀江式筋トレ中。

疲れたからだを癒し、翌日への元気を与えてくれるのはなんといっても温泉です。私たちがお世話になった宿は、広々とした大浴場(天然温泉)に、露天風呂やサウナまでありました。合宿ではなく、普通に観光で泊まりたい宿そのものでしたから、とても快適に過ごせました。合宿料金(格安)で泊まれるのはスキーヤーの特権ですね。

合宿参加者は8名。北は北海道、南は東京からの参加でした。今ひとつ参加者数が伸び悩んだのは残念です。みなさん、来年は家族そろって温泉旅行を兼ねて合宿に参加してみたいでしょうか。

札幌新生活スタート

初滑り合宿での疲労をたっぷりかかえたまま、私は札幌での生活をスタートしました。その経緯はといいますと...

雪国東北といえどもスキー場がオープンするのは12月末です。11月に初滑り合宿を行ってもそれから一ヶ月間雪上でのトレーニングができないのでは、選手としてはかなり不利になります。ではどうするかと考えた結果、単純に雪があるところに行けばいい=住めばいいと思ったのです。去年いたスウェーデンに行けたら環境としてはべ

ストですが、遠征費のことを考えるとハードルは高すぎます。では国内ならどうか。「アパートを借りて一人暮らしする程度なら、どうにかなりそうだよし、そうしよう！」そして候補地の一つに上がったのが札幌でした。

札幌では今シーズン、ノルディックスキー(ジャンプやクロカン)の世界選手権が行われます。きっとクロスカントリースキーは大盛り上がりでしょう。ついでに、10月下旬に下見に訪れたときは、ちょうどプロ野球で日本ハムが優勝し街は優勝ムードに包まれていました。そんなこんなで冬は札幌に住むことに決心したのです。

2月にはロシアでスキー0の世界選手権が行われる関係上、札幌滞在は約二ヶ月間。短期滞在なのに、すぐにトレーニングに専念できるよう部屋は家具家電付き、光熱費込みのいわゆるマンスリーマンションと呼ばれるものにしました。予想よりもだいぶ家賃は高くなってしまいましたが、すぐにトレーニングに専念するという条件はクリアーです。

車を持っていないため、公共交通手段に100%頼るしかない私は地下鉄から近い物件を選んだのですが、結局は貧乏走りをしているため、あまり意味がないような、トレーニングにはなるからよかったような感じです。(貧乏走りとは、地下鉄代を浮かせるために走ること)

12月中は札幌国際スキー場へバスで通っています。片道90分もかかるため、スキーから帰ってくればすっかり午後です。お昼ごはんは弁当を持参して、帰りのバスの中で食べるようにしているため、お金も時間も節約です。

スキーの板というものは女性のお肌のようなもので(たぶん)、毎日のケアが欠かせません。そう、スキーから帰って来たらエステじゃなくてワクシングです。なれば数分で終わりますが、何台かため込んでしまうと結構時間がかかります。スポーツジム内のワックスルームを利用できるので大変助かっています。

ワックスの後は、ジムでの筋トレや自転車、ランニング、そして今まではやっていなかった水泳やエアロビクスも始めました。札幌にスキーをしにきて水泳というのどうかな~とも思いましたが、せっかくプールがあるので

すから泳がない手はありません。午後のトレーニングを終えると外は真っ暗、大通公園にはきれいなイルミネーションが点灯しています。そのロマンチックな雰囲気の中を、貧乏走りでも通過して帰るのが日課となっています。



滞在中のマンスリーマンション。炊飯器や食器、タオルなども完備。

今シーズンのレース日程

- ・北海道選手権大会 1/27-28
初戦はスキー0のスプリント2レース。まずは二勝したいと思います。
- ・おおたき国際スキーマラソン 2/4
クロスカントリーの30kmレース。純クロカンの選手たちを相手にどんな結果を残せるか楽しみです。
- ・J-Cup 真室川 2/10-12
ミドルとロングの2レース。世界選手権に向けて技術に磨きをかけたいです。
- ・世界選手権ロシア 2/23-3/3
一年間目標にしてきた大会。歴代日本人最高順位だけでは満足しません。応援よろしくお祈りします。

(堀江守弘)

只今スキーO修行中

米沢2中1年 渡辺 幸

3年目の旭岳合宿

金曜日は期末テストの最終日だった。明日から26日まで北海道の旭岳スキー場の初すべり合宿に参加する。僕は小学校5年生から参加しているので、今年で今回で3年連続の参加です。

堀江さんと爺爺の車で八戸から苫小牧に行くフェリーに乗る事になっている。僕は学校から帰る時間が爺爺と約

束の出発時間に30分遅れた。家に着いたら堀江君が居てやっぱり時間を気にしていた。僕は後ろで眠っていたが、東北道は風が強くて時々車の揺れるのがわかった。八戸に着く頃には雪も降ってきた。

フェリーはかなり揺れたらしいが僕はぐっすり眠っていたのでわたらなかつた。北海道に着いたが思った程雪は降ってなかった。でも、旭川空港で酒井さんを乗せ、旭岳に向かう途中から雪がどんどん多くなってきた。

上手くなりたい

僕は小さいときから爺爺につれられて大人の合宿に参加している。よく覚えていないが幼稚園の頃、爺爺の弟子になる事を約束したらしい。それで爺爺は夏も冬もいろんな所に連れて行ってくれる。去年はスウェーデンのモーラ合宿にも連れて行ってくれた。そこで僕はトニーと友達になり文通しています。モーラはとっても寒かったが堀江君からいろいろな練習を教えてもらった。

今までの合宿で練習方法を教えてくれたのは爺爺のほかに酒井佳子さんと植野由香さんだ。でも、二人は東京と北海道に居るのでいつでも教わる事ができない。堀江君がスウェーデン留学から帰国したので教わりたかったが、今、堀江君は世界選手権を目指し、雪のある札幌で自主トレーニングしている。僕も堀江君のように上手くなりたい。そしていつか世界選手権大会の選手として滑りたい。



酒井先生(左)と植野先生(右)

旭岳合宿の4日間

1日目、午後からトレーニングをした。(軽めに)毎年、全国の大学生や高校生が熱心に練習しているので、上手い人の滑りを見ることができる。レーシングスーツのネームで山形県尾花沢からの中学生も居る事がわかった。

2日目、日中は上のコースで普通に練習した。まだ、初すべりなので厳しい練習はなく、長い時間をスケートで滑った。そして夜に堀江式筋トレをしてスウェーデンの映画(僕とお母さんとおまわりさん)を見た。

3日目、午前中は3キロをインターバルをして午後はクラシカルをしました。

インターバル練習はタイムの遅いものからスタートしていく方法で、順番は爺爺 僕 酒井佳子さんー三浦さんー堀江君でした。僕は、登りコースになる途中で爺爺に追いつく事ができるようになった。

クラシカルは今まで本格的に練習した事がありません。爺爺がスケートングの基礎として大切な練習だからと、クラシカル用のワックスを塗って直線的なコースを繰り返し練習した。

夜 廊下でヨガのビデオを見ながら1時間ヨガをした。汗でびしょりになった。その後、スウェーデンの映画(あやかしむらの子供たち)を見た。



4日目、朝ご飯前に クロスオリエンテーリングを15分やった。カラスが下りてきて練習用のポストフラッグをくわえて飛んでいった。みんなが熱心に練習していたときなので誰も気がつかなかった。午前中、技術的なことを教えてもらった。午後はコースを1周して終わった。

今回は初すべりとしてはよくできたと思います。今後は二時間トライアルで結果を残したいです。」

目標は30km!!

(補足 武石雄市)