

スキーオリエンテーリング 昨今の動向

世界選手権 2009、冬季アジア大会 2011、冬季オリンピック 2018

武石雄市 / 酒井佳子

- “スキーOをオリンピックに！”
 - “カザフスタンでスキーO！”
 - “世界選手権で日本選手活躍！”
 - “スキーOをはじめよう！”
- ・ 国際オリエンテーリング連盟の動き
 - ・ 冬季アジア大会で公式種目になるか
 - ・ 羽ばたけ！夢と希望実現のために
 - ・ 酒井選手が道具選びのアドバイス

オリンピックに向かって



クロカンスキーのラッチン

オリエンティアの皆様、はじめまして、ボクは「ラッチン」です。年齢は不詳、山形県尾花沢市でクロスカントリースキーを楽しんでいます。

ボクが初めてこの世に現れた時はローラースキーを履いていました。オリンピック選手になりたいと、ローラースキーでトレーニングしていたら、富士スポーツにスカウトされ、早速スキーを履かされました。

ボクはクロカンスキーが大好きで、何回か冬季オリンピックに行きました。荻原選手（現参議院議員）の全盛時代やトリノでは女子スプリント夏見円、福田修子の活躍は見事でした。

最近ではトリノパラリンピックのバイアスロンで銅メダリストの太田選手の頑張り印象に残っています。

ボクはスキーオリエンテーリングも大好きで世界選手権やマスターズで日本選手の活躍を見ています。

でも、ボクの考えを言うと、世界で羽ばたくためにはジュニアの育成がとても大切だと思います。

オリエンテーリングでフットの競技規則改定で20歳までのクラスエントリーが制限され、能力のあるジュニアの芽を摘むような制限をしている。オリンピックの各種目でジュニアが活躍している事実が見えていないのだろうか。少なくともスキーオリエンテーリン

グでは長期的な視点でジュニア育成に重点を志向すべきだと思います。10年後にオリンピック採用が決定してからあわてて取り組んでも遅いですよ。

それには確かな技術を持った指導者とグローバル見識を持ったその理解者が必要です。

日本は、企業もメディアもプロスポーツ選手にはスポンサーとして寛大な出資をしていますが、メジャー以外のスポーツにはなかなかスポンサーとして応援してくれません。企業の知名度と利益優先で社会貢献意識に偏りを感じます。オリエンテーリングの将来に若者が夢を持てるように是非ご支援をお願いしたいものです。



日本のスキーO選手もいつかはメダルを

ボクは2011年カザフスタンの冬季アジア大会スキーオリエンテーリングで日本選手の活躍を見に行く予定です。

IOFは2018年冬季オリンピックにスキーオリエンテーリングが採用されるようキャンペーンを開始しましたので、日本の関係者も特にJOAの理事さんたちは日本のIOC理事やIOC委員などにロビー活動をお願いします。皆さんも活動を後押ししてください。

スキーオリエンテーリングのオリンピック採用が決定したら、ボクの胸には五輪マークの入ったマップホルダーが装着され格好良く滑っていると思うよ。そうになったら、冬はもっともっと多くのスキーオリエンテーリング大会が開かれ、たくさんの若者が参加し、

子供たちの歓声や家族の応援で寒さを吹っ飛ばしてくれるでしょう。

ボクは歳を取りませんのでクロカンスキーとスキーOを永遠に愛し日本と世界の友人たちに何時までもエールを送り続けます。

みんな これからもよろしくね。

“バイ バイ”、じゃあ またね！
(ロゴマークは富士スポーツの承認済)

IOFのアクション開始

昨年、国際オリンピック委員会(IOC)は2014年冬季オリンピックではスキーOを行わないことに決めた。スキーO世界選手権2009年の日本開催を引き受け、準備委員会が始動した直後だったので私はそのショックが大きかった。

2009年世界選手権がヨーロッパ以外の地域で開催することが決定しているので好材料に間違いないと朗報を待っていたのだ。やはり実績が伴わないと実現は難しいことが良くわかった。

1994年秋、当時の私はスキーOを日本に導入するため多くの伝を頼って資料や用具の収集に奔走していた。

スウェーデンからクロカンスキーの指導で蔵王ライザ(ヒュッテ ハイジ)にきたパトリック・パウエルは、スキーOジュニア世界選手権選手でありIOFから私宛に預けられたたくさんのルールブックやガイドブックの中から、下図のシールを取り出し「スキーOは近い将来必ずオリンピック種目に決定する」と言った。



IOFのオリンピックキャンペーンシール

当時、国際オリエンテーリング連盟（IOF）でオリンピックプロジェクトのコルトニエミ（フィンランド）は1998年長野オリンピックの菅平にも来て、IOFへの活動は活発だったことを覚えている。私もこのシールを多くの人に配布した。ロゴのピンバッジは今でも私の上着の胸に付けられている。同じシールは未だ色あせていないが、モデルのフォームは今やフリースタイルに変えなければ時代遅れの感がある。

今年1月、ノルウェーのKire Kirkevik氏（IOF理事・前スキーO委員長）とマスターズ世界選手権（スウェーデン）の会場で会談した際、「IOFは今年中に2018年に向かって再びスキーOオリンピック採用キャンペーンを開始する」と言ったことを思い出す。而して、この夏それらしい動向が確認できる。

IOFから加盟各国にスキーOのコンタクトパーソン指名を求め、追いかけるように2011年冬季アジア大会にスキーオリエンテーリングの大会種目記載の情報が舞い込んできた。

（注“JOAはコンタクトパーソンに柴田達真氏を指名した）

今頃（8/22）ウクライナでIOFの会議が開かれていると思うが、真偽の程はその席上で発表される結果を待とう。本誌が発行されて読者の手元に届く頃は会議に出席した理事等から事実が判明していることと思う。

IOFはスキーオリエンテーリングの普及や大会開催をアメリカやカナダそしてアジアでは日本と中国に期待を寄せている。（何故か韓国やオセアニアの国の名前がない）

いづれにしても、スキーO世界選手権2009ルズツ大会は内外関係者やメディアの関心を引く絶好のチャンスであり、多くの国々に参加を促す情報の発信が必要である。大会の成果はIOFのみならずオリンピックプログラム委員会の2018年採用種目の審議に大きく影響が予想されるからである。それを思うとき、心配性の私は国内の遅れがちな準備が気になる。

オリエンティアの皆様、ジュニアが将来オリンピック選手になる夢を持つように、スキーOのオリンピック種目採用に向かって、IOF活動に理解とスキーO選手に積極的な応援をお願いします。

（武石雄市）



スキーO期待のジュニア選手 渡辺幸

スキーオリエンテーリングに挑戦して見ませんか

～より競技を楽しむために～
酒井佳子

北欧の観光ブックに出てくるような広大なスキーコースを、雪に覆われた湖や野山を、地図を片手に自由自在に滑ってみたいなあ、と思っているあなた、スキーOというのは、まさにそのイメージにぴったりのスポーツです。ここでは、この冬スキーOに挑戦しようと思っているスキー初心者の方に向けて、その道案内をしたいと思っています。



旭岳温泉コースの大自然を満喫
渡辺幸、酒井佳子、植野由香の練習

道具を揃える

クロスカントリースキー（以下スキーとします）は、持久力を向上させ、全身の筋力をバランスよく鍛える優れたスポーツなのですが、あれこれ道具が必要のため、敬遠されがちです。そこで、道具を揃えるためのちょっとしたコツをお話します。

とりあえず必要なものは、

- スキー板
- ブーツ（靴）
- ポール（スキーストック）

です。

ワックス道具やスキーO用のマップホルダーは、最初は借りることで足りるでしょう。手袋（グローブ）は、ゲレンデスキー用は分厚いので、スキー

用のものがあるとよいと思います。

なお、スキーにはスケーティング用とクラシカル用の2種類があり、板、ブーツ、ポール全てが異なります。スキーOではスケーティングを使用します。

スキー板

一番お勧めなのは、中古の板を手に入れることです。誰かから譲り受けるか、お店がその冬試乗用に使った板（ニューモデルをお試しに客に貸し出すもので、大抵、役目を終えた春先に安い価格で払い下げられます）を購入します。新品の板はワックス処理が施されていないので、すぐには使えないのです。

とは言え、新しい板を買うのも楽しいものです。その場合、間違ってもウロコ付きの板とか、ジュニア用の板を買わないように！特にジュニア用の板は、大人の板とほぼ同じ性能で値段は半額近いので実に魅力的なのですが、残念ながら体重が45kg位の人までしか使えません。

新品の板の滑走面は、自分のお肌に対する配慮と同等の配慮をもって扱ってください。購入後はすぐにワックスを塗るか、お店の人にワックスをお願いすることをお勧めします。

ブーツ（靴）

ポイントはスケーティング用のブーツを買うこと！初心者ということで、お店から柔らかいレクリエーション用のブーツを勧められても、きっぱり断りましょう。なお、メーカーによってかなり幅が狭いブーツもあります。A社のブーツは幅広なことでも有名ですが、このブーツは、ここ数年主流になってきている「パイロット」というビンディング（靴をスキーに固定する金具）に対応していません。

ポール（スキーストック）

ポールは以外に高価なのに、力のかけ具合によっては簡単に折れてしまうので、中古が手に入ればそれに越したことはありません。ポールを買う場合、あまりに安い（3, 4千円程度）と、ストラップが使いにくい、シャフト部分が柔らかすぎるといった、スキーOをするには適さない点がありますので、最低でも1万円程度のもをお勧めします。

（道具については、オリエンテーリングマガジン第41号の特集もご覧ください。）

2 夏場の準備

さて、道具を準備するほかに、もう一つ、雪がない時期にできる準備があります。それは体を作るということです。下半身と同じ程度に上半身も使うのがスキー。フットOから入った私は、最初の2年は意識して上半身のパワーアップをする必要がありました。

スキーでは腹筋と三頭筋（二の腕）、肩、広背筋などが重要な筋肉ですが、安定した滑りを可能とするため、体幹部も鍛えます。トレーニングとしては、腕立て、腹筋、逆向きの腕立てなどがあります。スキーOの合宿ではヨガを取り入れるときもあります。ピラティスやバランスボールも役に立つと思います。

私事ですが、当初、腕がムキムキになったら嫌だな、思ったのですが、筋肉はそんな簡単にはつかないことが分かりました。女性の方も安心して筋トレできますよ。



ホテルの廊下で堀江式筋トレ

3 どこでスキーの練習するか

北海道であれば、11月中旬から雪上での練習が可能になりますが、関東周辺であれば、練習が可能になるのは年が明けてからになります。

日光に近い光徳温泉、白馬や岩岳であれば、公共機関で行け、日帰り練習が可能です。福島県磐梯高原のコースは平らですので、初めてスキーに乗る人にお勧めのコースです。

(酒井佳子)



WOC 2007 (モスクワ) のラジオコントロールを通過する酒井佳子

国内合宿日程

スキーを早くなるための練習は、雪が降ってから始めたのでは遅いので、雪が降らない季節にいろいろな練習をしています。

ローラースキー&ポールラン合宿

期日：2007年9月15-17日

場所：長野県駒ヶ根高原

内容：クラブカップに参加し、その他の時間に予定しています。

参加：現地参加可能

費用：1,000円 + 宿泊費

スキー初すべり合宿

期日：2007年11月23-27日(希望日)

場所：北海道旭岳温泉

費用：¥2,000 + 宿泊費(1泊¥7,500)

参加：希望者(資格を問いません)

問合せ：スキーO研究会

なお、日本スキーOチームでは、11月以降、チームで、または有志で合宿を行っています。1月以降は大会も始まります。合宿は各人のペースに合わせて行うことができますし、大会でも、複数のクラスが用意されています。どうぞこれらの機会もご利用ください。



WOCリレーを応援するモスクワ市民
スキーOにこれほどの観衆がいる。

DF主催大会日程

ワールドカップ1

プレ・ジュニア世界選手権

期日：2007年12月6-15日

場所：スウェーデン(Orsa/Idre)

クラス：M/W21, M.W20, M/W17

12月9日にオープンイベントあり

申込：ワールドカップ 9月10日

プレジュニア世界選手権 11月10日

問合せ：JOAスキーO委員会

ワールドカップ2

マスターズ世界選手権(オープンイベント)

ヨーロッパ選手権

期日：2008年1月14-20日

場所：スイス(S-chanf)

クラス：W/M21, マスターズは35歳以上

マスターズにオープンクラスあり

問合せ：JOAスキーO委員会

ワールドカップ3

ジュニア世界選手権 2008

EYOC2008

期日：2008年2月12-19日

場所：ブルガリア(Borovets)

クラス：W/M20, W/M17, W/M21

申込：JOAスキーO委員会

ワールドカップ4

期日：2008年3月3-9日

場所：カザフスタン(Ridder city)

詳細：不明

問合せ：JOAスキーO委員会



世界選手権2009を引き継いだ日本チーム
とロシアスタッフの記念撮影

スキーOでオリンピック選手を目指せ！
スキーOでアジア大会メダリストになる！
生き残ってマスターズのチャンピオンになれる？
(うーん、厳しいな 武石雄市)