

面白い 残雪の月山スキーO!

2008年5月3~6日 残雪合宿 (山形県西川町)

水嶋よしお(入間 OLC)
羽鳥 咲和(川口 OLC)
黒田 幹朗(強化選手)

全山真っ白のスキー場
スキーの種類は気にしない
自信がつく残雪スキー!
ヤッホー! シーハイル!
ピバ月山! ピバ夏スキー!

スキーOを始めました

入間 OLC の水嶋です。今シーズンから SKI-O もはじめました。元々アルペンスキーは入間 OLC スキー部でやっているのですが、以前から興味があった XC スキーへも、同じ埼玉の高橋善徳さんやとり(羽鳥)さんから誘われ、頻りに顔を出しはじめました。

よしお……って?

SKI-O のメンバー(特に NT 選手)はフットの選手よりずっと上半身を鍛えていて、太い上腕、厚い胸板、盛り上がった背筋(一部はちとたるんだ腹)をしています。

週2~3回ジムで鍛えている私の体は仲間内でも評価の高い逆三角形「小島よしお」ばりの体型。いつのまに(水嶋)よしおさんと呼ばれてます。外見は真面目なのですが、どことなく似た雰囲気でもあるのでしょうか。

いまさらの合宿なの?

エース堀江さんとか、横浜在住の黒田さんは、残雪4日を合計すると、シーズン滑走45日くらい。家族で滑っているとりさんでも35日だとか・・(さなび:私は25日くらいです)。

12月中旬~3月中旬の土日休年末年始3日ずつ数えても全部でも33日しかない。

SKI-O のメンバーは年末年始も休みなくどこかで毎週欠かさずプチ強化合宿連続です。さらに WOC やマスターズ海外遠征したり、さらに平日会社を休んで雪上コソトレへ。

黒田さんくらいになると、道具やワックスも入れると1シーズン予算100万円らしい。フットは遠征が多くて金がかかるな~って学生の頃ちょっと思ったりもしましたが、毎週新幹線で長野や東北に出向くSKI-Oメンバーの熱意と入れ込みようは桁違いでした。

いまさら合宿というのも変ですが、スキーO合宿といえば旭岳初すべり、クリスマス~年末年始、月山残雪合宿、北は北海道/青森から西は広島や山口



月山は樹林限界の上部は全部がスキー場だ。豆粒に見えるスキーヤーも皆頂上を目指してあえぎあえぎ登ってくる。

まで、主たるメンバーが一同に顔をそろえてトレーニングです。今回は「NT強化合宿」と銘打ったためか、SKI-O常連の参加が少なくて、ちょっと残念な感じだったようです。

トレーニング

初日は参加しなかったのですが、さなびにレポートをお願いします。

「ハイさなびです。初日は、月山スキー場の近く、林間の比較的平な尾根で練習をしました。

ナショナルチームのみんなは、林間につけた狭いダウンヒルコースをとて上手くターンで滑っていきます。何度も登り返して練習します。私も何度も挑戦して、ゆっくりだけどうまくできました。堀江コーチが、トップ選手の最新の滑り方を教えてくれました。

最後は標高1200mくらいから、700mの宿まで、コースじゃない林間を滑る練習。私は途中急斜面で穴におっこちたりしましたが、殆どすべり降りることができました。とても楽しかったです。夜は、いつもと同じ堀江式筋トレをみんなで行いました。」



高橋美和選手に負けじと続くさなび後のとりさんはばて気味だ。

2日目は標高1984mの月山へ登山でした。体力に自信のある堀江、酒井、黒田、とりさんの4名は月山スキー場ふもと1200m地点からスケータングの板で林間をひたすらハの字登り。

月山はとても手ごわく、急傾斜の山頂近くではハの字登行も難しく、転ぶと100mでも滑落しそう、岩にぶつかれば命にかかります。スキーでは世界レベルの酒井さんも100%緊張すると話してましたし、アルペン滑走上級の賀彦さんでも昨年ターンに失敗し数十m滑落したそうです。幸いなことに、今年は山頂付近核心に雪がなく天候も良く全員登頂です(さなびも登りまし

たよ

圧巻は頂上付近から、標高 700m の宿まで、滑り降りること。各自下り技術を確認し、場面場面で堀江コーチの指導や模範滑走が入ります。

荒れた雪面をすいすいターンで降りていきます。林間、穴やクレバスをかわしてうまく右左へ。スケーティングの板は幅約 5cm と細くてエッジもありません。実はボーゲンすらまともにできないのです。私はアルペンでは上手い部類だと思いますが、スケーティングの板ではままたまならず、急傾斜はひたすら転びながら降りています。SKI-O の選手は、本当にスキーが上手いです。

夕方からはまた宿の近く雪上で 1 時間 30 分くらい練習。

3 日目は、雪上ツアーリング、といっても... モービル跡をひたすら雪中行軍。進みの遅い私に合わせて、堀江コーチ上級者は斜面を進んだり戻ったり。いつも目の前に雪の斜面があれば登って鍛えている感じ。雪とスキーが好きなんですね。

トレーニングから戻る途中、深さ 3m くらいある斜面の大きな穴に、とりさんは頭から転落。でもちょっとした怪我で済んだみたい。本人曰く「油断したら頭から落ちて、頭と肩を木にぶつけた。上下逆さまでグリップとビンディングをはずすのが大変、できずに一人だったら本当に凍死だ。」

自然を相手にするスポーツですから、いろいろなことに出くわします。でも、普通落ちたらとんでもないので近づかないし、とりさんは無茶なだけだとは思いますが。



超ベテランの爺爺は下りはめっぽう強い。そして山登りには必ずリュックを背負っている。中には非常食と水。

強風の姥ヶ岳登頂

さなびは飛ばされそうな強風の中秋姥ヶ岳に登頂した。

「さなびです。4 日目は姥ヶ岳（標高 1670m）登山でした。スキー場リフト終点から高橋美和さんとスキーで

登りました。皆さんはスキー場ふもとからスキー場の外尾根を登山です。ものすごく強風が吹いてて、転んだら風におされて急斜面をどこまでも滑落しそうでした。

本当に怖くて動けずにいると、お父さんが、私に向かって下からずっと急斜面を登ってきて現れて、励ましてくれました。じりじり少しずつ登り頂上に近づくと、堀江さんもそばで応援してくれて、なんとか頂上につきました。

下りはとても急斜面で怖かったけど、うまく滑り降りれました。よしおさんと、お父さんは他のみんなにくらべるとあまり上手くなく、転んでばかりです。」

さて 最後に

スキー-O を始めて、その面白さと奥深さに驚いています。すぐ上手くなるのは難しく、今後も私は練習が必要です。

よく人に聞かれることには、「例えばスキー-O の代表になるのは簡単？」

答えは、比較的体格と運動神経が良く、フットでもエリートくらいのそこそこの実力、積雪期に毎週土日欠かさず 40 日くらいを 3 年間滑れば、きっと現在の NT 選手レベルくらいにはなれます。それより少ないと、上達に時間がかかるので難しい。でも冬のトレーニングとしては、上手くなってくるとスキーは様々に最高に面白く、やりがいがあると思います。

みなさんもどうですか？

堀江、酒井両エースは実力が数段上のワールドクラスなので、日本のスキーオリエンテーリングレベルは世界と戦えます。彼らは国内のローカルな距離スキー大会に出ても、いつも優勝や入賞しています。今年 3 月も猪苗代の大会と一緒に参加させていただきましたが、堀江さんは元カナダナショナルチームで現在も自転車のオリンピック選手を目指している、アーサーエアーズと最後まで接戦の 2 位でした。酒井さんも当然優勝で。

他の NT 選手もオフシーズンもっとトレーニングに費やして堀江、酒井さんレベルに少しでも追いつけば、来年（今年度）2009 年 3 月のルスツで行われる世界選手権では、表彰台も十分見える位置に来ると思います。

（以上、水嶋よしお、羽鳥咲和の混合レポート）

次に 2009 世界選手権強化指定選手の黒田幹朗レポートを記載します。

昨年の合宿を思う

（黒田幹朗）

残雪合宿。思えば去年はひどい目にあった。春スキーと聞いて大抵の人が想像するように、暖かい日差しの中、T シャツでのんびり滑るような先入観を持っていたのがそもそもの間違いだった。

月山の頂上付近はまさに冬そのもの。突風で地図は飛ばされながらなんとかたどり着いた頂上には寒さで 5 分といられず、到着早々凍えながら下山を開始する羽目になった。

「死ぬかと思った」という言葉はよく使うが、この時は正にその心境。

クロスカントリースキーは普通のスキーのようにエッジが効かないということもあり、急斜面の上にガリガリに凍った下りは、上級者のはずの仲間たちでも滑っているのが滑落しているのか分からないような状況だった。

しかし、そんな中でも私の滑りは異彩を放っていたようだ。スキーにだいぶ慣れ、調子に乗っていた私であったが、顔面から木に突っ込んで流血したり、数に引っかかって逆さ吊りになったりと、想像を超えた下手さと無謀さで、「黒田のダウンヒル」は仲間たちの間で語り草（笑いものともいう）となったのであった。

それから 1 年

スキーはだいぶ上達したが、正直なところ、ダウンヒルに関してはそれほど上達していなかった。

しかし、今年は強化合宿という位置付けなので逃げるわけにも行かない。防寒着だけはしっかり用意して月山に向かった。

今年は去年より雪質が良かったようで、去年使ったリフトを使わなかったにもかかわらず、余力をたっぷり残して頂上に到達することができた。天気も良かったので、頂上からの景色もしっかり堪能。お菓子を食べたり記念撮影したりして束の間の楽しい時を過ごす。そして恐れていたダウンヒルの時間がやってきた。

雪質が良いとは言ったものの、それ以前に斜面が急すぎるのだ。私は迷うこと無くスキーを手を持ち「お尻滑り」を敢行した。お尻滑りは今シーズンかなりの使用頻度だったので慣れたものだ。なんとかスキーで滑ろうとして奮闘している仲間たちを尻目に軽快に降りていった。

しかし、お尻滑りも長時間やるとお

尻が凍りそうなほど冷たくなってくる。そして不動のエースH江氏の視線が痛い。合宿メニューの実権を握っている彼に楽をしていると思われるのは危険だ。「黒田さんは疲れてなさそうなので居残り練習してって下さい。」とか言い出しかねない。去年感じたのとは異なる恐怖を感じた私は、斜面が若干緩やかになってきたところでスキーを履くことを決意した。

コツをつかんだぞ！

スキーを履いて滑り出すと、あっという間に制御ができなくなった。去年より転ぶ回数は減っているが、それほど成長は感じられない。大回りを繰り返し、一般スキーヤーの邪魔をしながら麓近くまで降りてきて、あともう少しというところで突然コツをつかんでしまった。

読んでる方は「なんだそりゃ？」と思われるかも知れないが、実際私もそういう心境だった。これまで何度か経験してきたが、スキーはコツをつかむと一瞬で上達できるのだ。実はこの原稿も上達の秘訣を書けと言われていたのだが、正直なところ何が奏功したのかよくわからない。

(スイスで外人選手に煽られて必死に滑ったのが良かったのか？転んだだけですよ！罵倒されたもんな...)

雪の降るのが待ち遠しい

とにかくそこからは、今まで怖かったダウンヒルが楽しくて仕方がなくなかった。

今年も豪快な転倒を期待していた仲間たちには申し訳ないが、シーズン終わりの遊びだと思っていた合宿で大きく成長できたのはうれしい。今から11月のシーズンインが楽しみだ。

(黒田幹朗)



スタミナに任せて休みなく上る。下りの心配はないのかな？ 姥ヶ岳の頂上は平だが、まだまだ見えない。