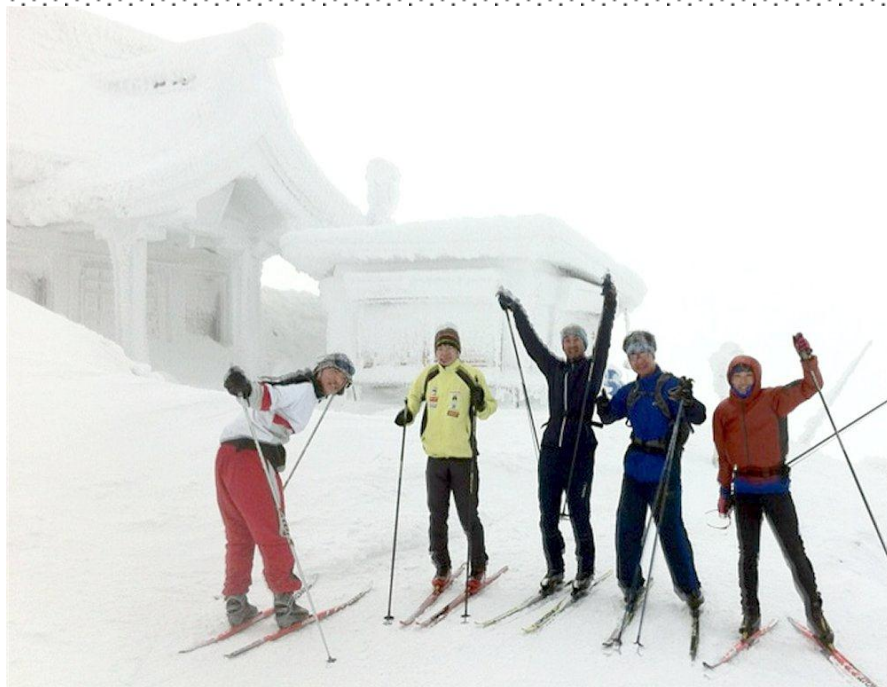




## 全国的には大雪！ しかし 山形はベストコンディション

スキーオリエンテーリング クリスマス合宿  
(山形県上山市ライザ)

## 楽しくトレーニング

毎年恒例となったスキーオリエンテーリングのクリスマス合宿。天皇誕生日の祝日を活かし、今年も山形蔵王ライザで二泊三日の合宿が行われました。

日本全国から集まった参加者は総勢 16 名。子供から大人まで年齢層は幅広く、顔なじみの常連からクロスカントリースキー初体験の人まで多彩な顔ぶれとなりました。

合宿の会場となったペンションは今回私たちのグループでの貸し切りとなり、アットホームながらにぎやかな雰囲気包まれました。

昨年の晩秋から、ニュースでは大雪の話ばかり耳にしますが、蔵王の積雪は例年よりも少なめでした。腰まで埋まるほどの大雪を想像して行った私にとっては少々拍子抜けでしたが、固くしまった雪の上に毎日新雪がサラッと数センチ積もった雪質は、クロスカントリースキーにとって最高のコンディションです。

## スキーだから行ける世界

この固く締まった雪の状態を利用し、私たちは観光名所としても有名な蔵王の御釜までスキーで行くという特別メニューを実施しました。

標高 1700m の地点にある蔵王の御釜は、蔵王連峰の中でも標高の高いエリアにある火口湖で、夏期は観光バスでも近くまで行くことができます。しかし、冬期は道路が閉鎖されているため、本格的な冬山登山の装備がなければその姿を見ることができません。そんな御釜を目指し、私たちはクロスカントリースキーで閉鎖されている道路を登りました。

合宿を行っているスキー場は標高 1000m 地点ですので、標高差 700m を延々と登り続けるトレーニングです。初めは林に囲まれていた道路も終盤は森林限界を超えます。それと共にみんなの表情もしだいに険しくなりました。最後は強い風の中を必死に登り、やっとの思いで御釜が見える地点までたどり着くことができました。ガスの切れ間からちょっとだけ顔を出した真冬の御釜は言葉では表現しがたい神秘的な表情でした。

山の稜線上にある神社は風雪の影響で、雪像のような姿になっていました。これは樹氷ができるのと同じ原理で、強い風で湿った雪が建物に付着するためです。豪雪地帯といえども、建物がこのような姿になるのはとてもめずらしいことです。

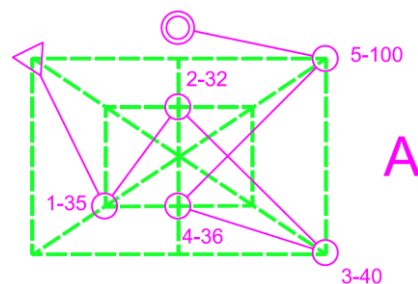
## スキーO 独自の練習

スキーオリエンテーリングの技術トレーニングも様々なことを行いました。

ひとつは、スキーを脱いで急な坂を駆け上り、登り切ったところでスキー板を履いて急な不整地を下るという練習です。スキーオリエンテーリングはスタートからゴールまでスキーで滑り続けるのが基本ですが、その時の状況により、スキー板を脱いで走った方が速い場合があります。レース中とっさにその判断をした場合を想定してスムーズに板を脱ぎ履きする練習をゲーム感覚で行いました。この時はみなさんスムーズに行えましたが、雪質によっては、靴の裏に雪が詰まりスキー板を履くのに時間がかかる場合が多々あります。スキー板を履くこともトレーニングの一環なのです。

二つ目に、グランドの限られたエリアのみを利用してミニレースを実施しました。前日にコース図を作成し、当日に雪を踏んで道を作り設置するという簡単な準備だけで、本格的なナビゲーショントレーニングを実施することができました。

難易度の高いオリエンテーリングではありませんが、フルスピードの中でナビゲーションを行うという貴重な練習でした。2分程度のコースを二人リレーの形式で 3 パターンずつ滑り順位を競い合いました。



ずいぶん高度な練習を行っているように聞こえた方もいらっしゃるかもしれませんが、全てのメニューは参加者の体力、技術に合わせて無理なく行っています。スキー経験のない方でも大歓迎ですので、新雪の上を滑る気持ちよさをより多くの方に体感してもらいたいです。次のイベントではさらに多くの皆さんと一緒に滑れることを楽しみにしています。ぜひ私たちと一緒にスキーオリエンテーリングを楽しみましょう！

(堀江守弘)