

シンポジウム「地域における冬季スポーツ競技力向上システム」

第1部 トップ選手から見た地域の競技力向上環境

シンポジスト①

渡辺靖彦（アルペンスキー・チームアルビレックス新潟）

●経歴

- 1980年4月18日生まれ 27歳 A型
- 群馬県利根郡みなかみ町出身
- 水上町立幸知小学校～水上町立水上中学校～
群馬県立渋川高等学校～日本大学文理学部体育学科



●主な成績

- ‘04Far East Cup 志賀高原大会 大回転2位
- ‘04Far East Cup 総合4位（大回転4位、回転5位）
- ‘05Far East Cup 韓国大会大回転第1戦5位、第2戦4位
- ‘06第84回全日本スキー選手権大会 大回転5位
- ‘06国民体育大会 成年男子A大回転 3位
- ‘01- ‘07 F I S R a c e 大回転優勝4回
- ‘04- ‘07 F I S R a c e 回転優勝7回

●使用用具

- | | | | |
|---------|--------|--------|-------|
| ○スキー | フィッシャー | ○ウェア | ミズノ |
| ○ブーツ | フィッシャー | ○グローブ | ミズノ |
| ○ビンディング | フィッシャー | ○ヘルメット | BOERI |
| ○ポール | SWIX | ○ゴーグル | |

●地域の競技力向上環境について

○地域・クラブの環境について

- *出身の水上町はスキーが盛んな地域で、地元の少年団の環境は良かった。
- *仲間が多く、そして競い合う気持ちを早い段階で知ることができた。

○指導内容・指導者について

- *コーチもこの地でスキーを行なっているなら全国で戦わなくてはいけないというモチベーションが高かったし、それが上手く私達に伝わっていた。
- *子供の頃の指導はいたってシンプルであった。スキーのことはもちろん、まずは人間としてのマナーや礼儀を厳しく教えてもらった。上下関係もしっかりしていたし、今の人間性はこの時期に形成された。
- *私の地域では、何人もいるコーチが指導内容を話し合い、選手が混乱しないように統一性をもっていた。ゲートトレーニングに偏ることもなく、広い範囲でスキーを教えてもらった。

○トレーニング環境について

- *小学校・中学校の時には滑走量は非常に大切で、ナイター営業を行なっているスキー場がないことにもかわらず、照明だけ付けてもらい、上り下りでのトレーニングをしたのを覚えている。高校になる頃には、いくつものスキー場がナイター営業をはじめ日々スキーに乗れる素晴らしい環境になった。この影響でこの時期に凄くレベルアップできた。振り返ると、やはりスキーで成功する為にはスキーが気軽に乗れる環境にいないといけない。
- *医学的サポートについては、残念ながら無いに等しく、トレーニング施設なども決して整っている環境ではなかった。その分、自然を使ったトレーニングは多かった。

○これらの環境でもっとも役に立った（大切な）こと

- *もっとも大切なのは人間性で、一番大切なのは強い心をもった人間になることである。どんな素晴らしい準備をしても最後にチャンスをつかめない人間は次の道は開けないし、サポートしてくれる人間が集まってこないでしょう。その志をもたしてくれた指導者には感謝している。

○競技力向上のための環境について

- *競技力向上に必要なことを考えると、まずはアクシデントの対処である。現在のスキーは非常に怪我が増えた。理由はいくつかあるが、一番はマテリアルの発達である。その中でスキーに関わっていけば、怪我なしで過ごす事は難しいと感じている。
- *多くの子供たちが成績不振や金銭的問題、挫折などでスキーを辞めてしまう。考えてみれば、どんなトップ選手でも通り道なのに・・・しかし、そこで諦めさせない為には、そのプロセスを示してあげる事が大切である。
- *またコーチが最先端のトレーニングを学ぶことも重要である。トレーニングに近道はないが、有効的なトレーニングは昔とは比べものにならないほど増えている。日々、コーチに向上心があり、選手に伝える。選手が考えコーチに問いかける関係が作れば素晴らしいと思う。

シンポジウム「地域における冬季スポーツ競技力向上システム」

第1部 トップ選手から見た地域の競技力向上環境

シンポジスト②

関塚真美（アルペンスキー・チームアルビレックス新潟）

●経歴

○1985年6月11日生まれ 22歳

○長野県信濃町出身

○信濃中学校～上越高校～

JWSC（全日本ウィンタースポーツ専門学校）

●主な成績

‘06年トリノオリンピック 回転38位

‘06年全日本選手権大会 回転優勝

‘07年ヨーロッパカップ（スイス）回転10位

‘07年世界選手権出場（スウェーデン） 回転35位

‘07年ドイツ選手権 大回転 3位

●使用用具

○スキー ロシニョール

○ブーツ ノルディカ

○ストック スコット

○スキーウェア ゴールドウィン

○ヘルメット スコット

○ゴーグル スコット



●地域の競技力向上環境について

○5歳から大会に出場し始める

○中学2年生までは地元のクラブチームで練習

*小学校、中学校の時、平日は早朝にモービルを使って、またはナイターで練習した。週5日か6日は滑っていた。

○中学3年から盛田スポーツ振興財団に入り、新井で練習

*スキー用具メーカー、盛田スポーツ振興財団の遠征に行く。

*中学3年の時から高い目標を持った人達と練習してきたのがよかったと思う。

*中学3年の時から海外のレースを転戦して早い時期からレースの雰囲気や海外の雪質になれることが出来た。

*中3、高1とたくさんのコーチに見てもらって自分の目指す滑りが分からなくなった。日本人のコーチは悪い所を注意するだけ。理想とする滑りをイメージさせることが重要。良いターン、良い動きをしたらもっと褒めてあげるべき。

*高校生1年の時、夏場に色々な遠征に行きすぎて陸トレが思うように出来ずシーズン通しての体力を付けられなかった。人それぞれだと思うが、私の場合はシーズン中でもウエイトトレーニングをしないと筋力が落ちてしまう。

*高2までは陸トレは盛田スポーツ振興財団。

遠征は全日本ジュニアチーム、スキー用具メーカー、盛田スポーツ振興財団。

○高2からは全日本シニアチームと一緒に遠征に行く。

*高校2年のときにシニアチームと一緒に練習することが出来てトップ選手にスキーに対する取り組み方を学んだ。

(集中の仕方。コーチとのコミュニケーション。陸トレの重要性等)

○高校卒業後には練習場所をJWSCへ。

*高校卒業してからは夏のトレーニングの時間を十分にとれた。

●練習・指導方法について

○基礎エクササイズと修正エクササイズの繰り返しによる向上

*色々な基礎のエクササイズが必要である。そのときに体の動き、(ポジションが)どこに乗っているか、どこの筋肉を使っているか?視線はどこか?スキー板はどういう反応をしているか等を覚えておく必要がある。

*調子が悪くなったり、悪い癖が出てきたりしたら、修正できるエクササイズを作る必要がある。

*基礎エクササイズと修正エクササイズを繰り返して、調子が悪くなくてもゼロには戻さずに、途中の段階で止まりながら、階段のように上がっていくイメージがある。

○筋力維持の工夫

*シーズン中の筋力維持には高いジャンプをMAXのジャンプを少ない回数やると筋力維持になり、次の日の雪上トレーニングに疲れを残さない。

シンポジウム「地域における冬季スポーツ競技力向上システム」

第1部 トップ選手から見た地域の競技力向上環境

シンポジスト③

堀米光男（クロスカントリースキー・株式会社小賀坂スキー製作所）



●経歴

○1974年4月6日生まれ 33歳

○長野県下高井郡山ノ内町出身

○山ノ内西小学校

○山ノ内中学校

1年生 → 全国中学校スキー大会 10kmクラシカル 2位

2-3年生 → 同 優勝（2連覇）

○中野実業高等学校

インターハイ 15kmクラシカル 優勝（3連覇）

1993年 ジュニア世界ノルディック選手権大会 30kmフリー 5位

同 10kmクラシカル 6位

1994年 ジュニア世界ノルディック選手権大会 30kmフリー・リレー 優勝

同 10kmクラシカル 3位

○志賀高原スキークラブ {志賀高原観光開発株式会社所属}

1994年リレハンメルオリンピック出場

1998年長野オリンピック 40kmリレー 7位入賞（3走）

2002年ソルトレイクオリンピック出場

2000年ワールドカップ第11戦スイス・オーベルゴムス 10kmフリー 7位入賞

2003年ワールドカップ第4戦スイス・ダヴォス 15kmフリー 9位入賞

○ {現在} 株式会社小賀坂スキー製作所

●地域の競技力向上環境

○小学校時代

*小学校3年生の時からクロスカントリースキーを始め、冬になると学校の周辺でも雪が積もり、朝早い時間からトレーニングが出来た。(しっかりとしたトレーニングではなく、鬼ごっこなどレクリエーション的なトレーニング)本来は、野球の為に冬の練習でしたが、クロスカントリースキーの成績が良く、自然に好きになってしまいました。

*顧問の先生の他に専任コーチが2人おり、夕方の練習ではほぼ毎日指導をしてくれた。
(主に走りこみなので、自分はひたすらコーチの指示があるまで休まず走っていた。)

*この時にクロスカントリースキーを好きになったことが重要である。(練習すれば練習しただけ大会の成績がよくなる事を実感していた)

○中学校時代

*専門部活動に変わり、夏の期間もクロスカントリースキーの為にトレーニングを行った。

*顧問の先生と1人の専任コーチの指導の下、きついトレーニングをかなりした。

(体への負担も大きかったせいか、膝を痛めたり風邪をひいたりして、しょっちゅう練習を休んでいたように思います。)

*夏のトレーニングで、日曜日は大体PP(人工のクロカンコース)でスキーを履いた。

○高校時代

*夏は放課後を利用して十分に基礎体力を養い、秋から冬になると学校を休み、スキー合宿で、十分にスピードトレーニングを行えたと思う。

*この頃からライバル(神津正昭選手)を意識し、大会で負けないように自主トレも積極的に行った。

*全日本スキー連盟、長野県スキー連盟による、体力測定を行い、春→秋の競技力向上の確認などのフィードバックが始まった。ちなみに高校時代の最大酸素摂取量は75ml/kg/min前後。

*強化合宿等での技術トレーニングを行い、少しでも効率の良いテクニックを身に付けられる環境であった。

○社会人

- *長野オリンピックまでは1人専任コーチが付き、トレーニングのサポートを受けた。
- *1995年より、ノルウェー人のフランクコーチを招聘し、本格的に指導してもらい、技術面や体力面を強化した。
- *「トレーニングが仕事」と言う事で、毎日午前午後と十分にトレーニングとリカバリーに時間を費やす事が出来た。
- *地元には往復8kmのローラースキーコース、高低差1000mのランニングコース、標高1800mの場所に10km以上のトレッキングコース、筋トレルーム、クロスカントリースキーコース（野沢温泉、志賀高原）がある。
- *夏でも海外遠征（オーストリア・イタリア・フィンランド）によって、スキートレーニングを行う事が出来た。
- *ノルウェーのナショナルチームの中に入り合宿を行い、体力的な違いをあまり感じなかったことで、世界とのレベルを近いものと感じた事は大きな進歩であった。
- *現役時代、最大酸素摂取量の最高値は86ml/kg/minと、非常に高い数値でした。
- *医科学的なサポートを受けた場所
全日本スキー連盟（日本体育協会スポーツ科学研究室（岸記念体育館地下1階）
（国立スポーツ科学センター）
北海道教育大学冬季スポーツ教育研究センター（小林 規 氏）

●まとめ

- *それぞれの年代でそれぞれ自分に合ったコーチを受けられたように思います。（コーチの意見は全て一度受け止め、自分に合わないと感じた事などは行わず、取捨選択することもあった）
- *トレーニング環境が非常に良かった。（学校体制、企業体制含む）
- *システムと言うよりは、個人個人の特徴をどう伸ばせるか？が重要だと思う。
基本的には一人ひとりの頑張ろうとする気持ちに対して、過保護になりすぎず、足りない所を補える環境づくりがベストだと思う。
（場合によっては厳しい指導も必要であり、やさしい指導も必要であると思う。）