

2・3・4部競技力向上講習会

このレポートでは、全日本学生スキー連盟開催の2・3・4部競技力向上講習会について受講者の観点から利点と改善点についてご報告させていただきます。

利点

まず初めに、クロスカントリースキーという単語はウェブ上で検索にかけても、そう多く見受けられることはありません。クロカンのオフシーズンやオンシーズンのトレーニングに関して調べようとしても、初心者向けの記事しか見当たらないことがしばしばです。そういった記事はスキーの基本的な乗り方や必要なスキー用品については紹介していますが、実際の練習やトレ計画に関することはほとんどありません。なので、私はこの全日本スキー連盟による講習会が絶好の機会と思い参加しました。

そしてこの講習会によって私はノルウェー人についても再認識することができました。講習会でも話題に上がりましたが、ノルウェーは、国民的スポーツともいえるスキーで世界に名をはせています。ノルウェーではクロカンが広く親しまれているので、クロカンに関して書かれたノルウェー語の書物や選手たちがトレーニングを積んでいる様子を収めた動画にもかんたんに触れることができます。しかし、日本人のチームメイトの立場になって考えると、ネット上で情報を得ることの困難さを感じます。もちろんスキー部に所属していれば、講習会に参加したり、クロカンに関する情報を手に入れることはある程度可能です。しかし、これもスキー部に所属していればの話であり、そうでなければ自己流に頼らざるを得ません。

また講習会に参加できる受講者の数が限られているおかげで、講師の方に直接、個人的な質問をぶつけることもできました。講師の方が私たち受講者側の練習環境などを把握してくださっていたおかげで、個々に合った臨機応変なアドバイスや説明をしていただくことができました。学生である、ということがポイントになったと思います。私たちが大学生のスキー部員であり、日々のトレーニングに費やせる時間や金銭が限られてしまうことを踏まえた上での、私たちに最適なトレーニングに関する現実的なアドバイスをいただくことができました。

またこの講習会を通して印象に残ったことは、実際にプロのクロカン選手の身体能力測定現場を見ることができたことです。例えば、最大酸素摂取量をはかる場面では、クラシカルを履き、口に酸素量を測定する器具をつけた女性選手が天井からつるされた紐で結ばれ、室内のトレッドミルの上で滑っていました。時間とともに徐々にトレッドミルの傾きやスピードが急になり、もう進めないという限界まで追い込み、その時の酸素量や血中の乳酸濃度を測定していました。不運なことに、名声高い早稲田大学と比べると、比較的小規模な団体である東大スキー部はそのような器具を購入したりすることはできませんが、冬場に最大限の力を発揮するために、どのようなトレーニングをすべきなのかということが分かり、とても良い機会だったと思います。

講義資料も、練習の成果を最大限に引き出せるようなメニュー組みの助けとなる簡潔で明瞭なものでした。講師の方はとても親切で、個々の質問に対し自身の豊富な経験をもとに教えてくださいました。全体を通して、この講習会はとても有意義なものであったと思います。今後ともこういった催し物を続けてくださればと思います。

改善点

ここでは、ささいなことではありますが、この講習会の改善点を述べさせていただきます。一点目は、やはり資料に落丁ページがあったことです。受講者が戸惑う場面がありました。また二点目はタイムスケジュールに関してのこととなります。当初は三時間という予定でしたが、三十分ほど早く終わったほか、現役選手のトレーニング見学に費やした時間が長かったように思われます。この時間を、受講者が実際に自分の年間トレーニングプランを立てることにあててはどうでしょうか。または実際に受講者の中のだれか一人の現在の週間トレーニングを例にとって意見をいただく場にするのも有効かと思われます。

また配布使用に説明を省いたページがあったので、それを解説するのもいいかもしれません。また資料の内容について言えば、たとえば現役選手が実際に、三回の食事にどのようなものを食べているのか、どのように休養時間を設けているのか、といったことも盛り込んでいただけると助かります。

また、トレーニングの強度に関して、負荷が軽すぎても、重すぎてもよくないといった同じ内容が繰り返されていたように感じました。むしろ、ある一日に、どれだけの時間、どれくらいの距離、何セットするのか、どれくらいの頻度で行うのかといった具体的、個別的なトレーニングの内実を知りたかったので、例としてある特定の選手のメニューや計画表を参考にしたいと思いました。

以上が今回 2015 年 6 月 8 日に受講した講習会にかんするレポートとなります。

このたびはこのような貴重な機会を与えてくださりありがとうございました。今後もこのような実りあるイベントの企画を心待ちにしております。