

# 「Try to Cross Country Skiing -クロスカントリースキーをはじめよう-」

## Vol.1

### 【阿部雅司】

ノルディック複合のアベマサンです。

皆さん札幌の冬を満喫してますか

雪や寒さにうんざりしている方

外出するのが嫌で運動不足の方

ランニングが趣味で冬はお休みという方がたくさんいると思います

そんなおすすめの運動が歩くスキーです

札幌の冬を満喫しながら心身ともに健康になれる

歩くスキーの魅力や技術ポイントなどをお伝えします

まずは歩くスキーをすることによって得られる効果を紹介します

歩くスキーは陸上野球ラグビーゴルフ、様々なスポーツのトレーニングに取り入れられる

全身運動です

基本的には全身を使って歩くという運動ですので

自分のペースで行っていただくことで小さな子供からご高齢の方まで楽しむことができます

ランニングよりも約20%~30%カロリーを多く消費しますのでダイエットにも最適です

では実際にどういう動きをするのか見てみましょう

皆さんどうだったでしょうか？

全身を使っていることが分かってもらえたと思います

ではもう少し詳しく説明しましょう

全身でバランスをとりながら歩くので

体幹が鍛えられます

そしてスポーツで重要な、関節の可動域を広げられる効果も期待できます

まずは下半身です

足先からお尻までの筋肉を全て使います

足首、膝、股関節の可動域が大きく広がります

では次に上半身を見てみましょう

ストックを使うことによって腹筋、背筋、胸筋、そして腕の筋肉を使います

肩周りなどの可動域を大きく広げてくれますので、肩こりの方にもオススメです

全身の筋肉を使いながら関節の可動域を高めてくれるのがわかったと思います

そしてもう一つバランス感覚です

細いスキーに乗って色々な傾斜の雪の上を歩くのでバランス感覚も鍛えられます

スポーツ選手はもちろんのこと、健康増進や運動不足を解消したいという方にも

最適な運動だということがわかったと思います

何より自然の中で行うので気持ちが良いので、晴れやかな気分になれるでしょう

歩いた後には、心地よい疲れと爽快な気分を味わえます

では、実際にどこで歩くスキーをすることができるのか

基本的には人通りの多い場所や車が通る場所など、危険ではない場所で雪があればどこでもできます

しかし、道具や知識がない方々にオススメのコースが札幌市内に数ヶ所あります

道具のレンタルができる場所があります

各施設によって条件が違うので、詳しくは各施設へお問い合わせ下さい

次は道具の紹介です

まずはスキーです

皆さんがよく知っているアルペンスキーよりもかなり細くて、

大体半分ぐらいの重さでとても軽いです

持ち運びがすごく楽です

歩くスキー用のスキーは、滑走面がウロコ状になっていまして

後ろに滑りにくく歩きやすくなっています

長さを選ぶときは自分の身長プラス 10センチ~20センチの長さを選ぶと良いでしょう

次に競技用のスキーですが

歩くスキーと違いましてここがウロコ状になってません

そして実際にここにはグリップワックスと言って

少しベタベタしたワックスを塗って競技に出ます

ではグリップワックスになります

まずはここに止めワックスを塗ります

そして次にコルクでこのグリップワックスを伸ばしてきます

そしてこの塊がなくなったら仕上がりです

これが競技用のスケーティング用のスキーになってます

スケーティング走法のスキーは、自分の身長よりも約 10センチぐらいのスキーを選んでください

では次にブーツです

これもかなり軽く、皆さんが普段履いているブーツぐらいの感覚です

サイズはジャストサイズを選びましょう

次にストックの説明です

こちらの長い方がスケーティング用のストックになってまして

約身長から 20 センチぐらいマイナスが適してます

そしてこちらがクラシカル用のストック

自分の身長よりも約 30 センチぐらいマイナスの長さが適しています

こちらはのシットスキーになります

車椅子の方でも歩くスキー、クロスカントリーを楽しむことができます

次に服装に関してですが、その前に今回、生徒役をしてくれる方を紹介します

山口夏未さんと押見輝さんです。よろしくお願ひします

【山口】

スキーヤーの山口夏未です。歩くスキーは初めてなのでとても楽しみです。

宜しくお願ひします。

【押見】

スキーヤーの押見輝です。歩くスキーはあまりしたことはないですが、今日は楽しんで滑りたいと思います。宜しくお願ひします。

【阿部】

あれ山口さんちょっと暑くないですか？

【山口】

暑いです

【阿部】

よく、歩くスキーをする時にスキーウェアを着て来る方を見かけるんですけども  
歩くスキーは体を動かすとすごく暑くなるので、冬にジョギングするぐらいの服装で  
ちょうどいいんですよ

ちょうどの押見さんぐらいの軽装で歩くスキーにはちょうどいいです  
一度着替えてから、歩くスキー体験しましょう

【山口】

すぐに着替えてきます

着替えてきました

【阿部】

これぐらいね薄着でも全然大丈夫ですし、  
もっとカジュアルな格好でおしゃれを楽しみながら歩くスキーを楽しんで欲しいと思います  
じゃあこれから実践に行ってみましょう