



本事業はスポーツ振興くじ toto(トト)の助成を受けて実施しております。

## クロスカントリーチルドレン育成合宿 報告書

報告者 石川英樹

8月20日(木)～23日(日)の3泊4日にてクロスカントリー競技では初めてとなるチルドレン育成合宿を秋田県鹿角市で開催しました。全国各地から参加し男女43名の合宿となりました。

### 【20日(第1日目)】



13:00 宿舎に集合。14:00より開始式を行いました。

また、この合宿でお世話になりますスタッフも紹介し、2泊3日の短い合宿ですが、お互いの交流を深めつつ、実りある合宿となることを期待しますと伝え終了しました。



15:00より、ローラースキー専用コースにてクラシカルの練習を2時間実施。3班編成に分かれての指導が展開され、基本的なバランスや乗り方、各種エクササイズを教わりました。皆、真剣な眼差しと姿勢で取り組んでいました。



夕食後19:00より外部スタッフである高田氏を招き、クロスカントリーに必要なストレッチ及び季節に必要な食物の栄養指導も交えながらの講義とトレーニングを90分間行いました。

チルドレン選手でも身体の硬い選手も多く、食生活に影響があることを指摘されていました。

### 【21日(第2日目)】



第2日目の午前トレは、生憎の雨天の影響で午後プログラムしていたストレッチ&コンディショニングを実施しました。昨日に続く、ストレッチと神経系を強化するトレーニング及びボールを使ったストレッチが紹介され、2時間30分を汗だくになりながらのトレーニングとなりました。



午後トレは、雨も上がり、午前が出来なかったポールウォーキングとジャンピングを実施。ウォーキングの正しい歩き方や宿舎付近の登り斜面を利用したジャンピングを行いました。特にうまくジャンピングが出来ていない選手も多く、コーチの個別指導も多く行われていました。



夕食後、19:00より体育館にてシドニーオリンピック銀メダリストであるソフトボールチームキャプテンであった松田直美氏とJOCスタッフである小川氏より『一生懸命』というテーマで約1時間の講演会を行っていただきました。競技に対する心構えやチーム組織の大切さなどを熱心に語ってくれました。

最後は、ジャパンチームである夏見・石田・福田選手も加わっての記念写真を撮影しました。

### 【22日(第3日目)】



3日目の午前中は、ローラースキー大会が開会となったため開会式に参加後、一般選手の滑りを観察を兼ねての見学としました。力強く滑る走りに圧巻されておりました。

午後からは、午前中に開催されたナショナルチーム選手のローラー大会のビデオを見ながら、Jr コーチであるヘッドの長浜氏と昨年までナショナルチームで活躍していた蛭沢氏より走法の分析と解説を60分間行いました。その後、翌日大会となるスケーティングの練習を実施。3班編成に分かれて基本的な技術の習得やターンテクニックなどを各場所で行い、明日の大会に向けた実践的テクニックを教わっていました。



### 【23日(第4日目)】



いよいよ最終日。この日は、大会参加終了後、解散となります。今まで学習してきたことを十分に発揮できるよう期待すると共にその頑張りやコーチも観察しながら、声を掛けていました。

レース終了後、解散。無事、大きな怪我・病気も無く、合宿を終了。

以上 合宿の毎日の様子を報告させていただきました。

この合宿開催にあたり、鹿角市関係各位様・宿舎アルパス様・大会実行委員会様からの多くのご支援をいただきましたことに対しまして深く感謝申し上げます。また選手並びに各都道府県引率コーチなどからも、次年度以降も是非実現して欲しいとの要望のたくさん出るほど充実した合宿期間となりました。我々クロスカントリー強化委員会としましても、今回の参加選手の中から未来のオリンピック代表選手が多く輩出されることを期待しつつ、今回学習したことを地元へ帰って、良く練る練習の継続を続けて欲しいと心から願いつつ、報告とさせていただきます。