

僕の夏場トレーニングを紹介します

ぎゃろっぷ 二瓶 充

トレーニングはスキーのためというよりは心身共に健康で快適な日々を送るために通年で行っています。場所はスポーツジムで週に2,3回行います。内容はというと、最初にストレッチです。僕は体が硬いのでストレッチを行うことで、体全体の柔軟性向上、関節の可動域拡大、ケガ防止が目的です。

その次にフリーウェイトやマシンによる筋力トレーニングです。下半身、腹筋、背筋、胸、肩と全身の全ての部位を鍛えます。全身バランス良く鍛えることで、体幹も強化されバランスも良くなると思います。また筋力トレーニングだけでなく、屋外でのランニングや屋内でトレッドミルによるランニングを行なっています。有酸素運動では心肺機能の維持や向上が図れます。バックカントリースキーでは、登りの時に筋肉に負荷や心肺機能にも大きな負荷がかかります。なのでトレーニングは、ゲレンデよりもバックカントリーを意識しています。

今シーズンは特に体力向上のためにマラソンを始めました。6月美瑛ヘルシーマラソンに参加しました。9月滝川コスモスマラソンと10月札幌ハーフにもエントリーしました。なので今シーズンのスキーはバッチリだと思います(笑) シーズンインが待ち遠しいです！

-夏は 腰高姿勢での早朝ウォーキング-

羊ヶ丘スラローム

奈良和栄

歳を重ねる毎に背中も丸く腰も落ちていく姿勢が気になる私でした。でもスキーはまだまだ続けたい!と思っており良い姿勢が身につけばスキー技術もより簡単に習得できるのではと感じました。「谷脚母指球、山脚小指でつま先立ち、しかも腰が前に出る姿勢」がスキー技術にとっては基礎的でありスキー上達にとっては大切であると気づきました。

それで私は歩く中でいわゆる腰高姿勢を身に着けようと、朝のウォーキング時にこれにチャレンジしています。私の目指す腰高姿勢とは「下腹を緊張させて腰を引き上げて腹筋を強め、背筋を伸ばす」ことですが、腰高姿勢で歩く時は、顔も上げて顎を引いて遠くを見る、小股で少々足早やで歩く様にしています。

歩く時はこの姿勢をまず意識し、日課にしている早朝ウォーキングで姿勢矯正にチャレンジしようと考えました。コースは我が家から小高い丘の中程にある国立森林総研(羊ヶ丘にある)まで約1時間、昇り降りのある超緩い坂道を歩きます。所内の道の周りは私の大好きな木々に囲まれており、トレーニングにも最適です。腰高姿勢を意識して歩き始めて4~5年、腰高姿勢が少しずつ身に着いて来たようで、最近時々出会うウォーキング仲間に「きれいな姿勢で歩いていますね」と声を掛けられるようになり、少しは姿勢矯正の効果があったかと思っています。先シーズン後半、自分のチャレンジした腰高姿勢矯正の効果(?)をチェックしてもらいました。背筋は伸びたようですが高い姿勢で前が出るのが不十分で課題もあり、引き続き姿勢矯正の努力を続ける必要性を強く感じています。

2025～2026 指導員登録

- ・指導員登録者名簿（スキー様式 11 号）
- ・指導員登録 3,500 円
全国登録 2,000 円 シー・ハイル 600 円
通信郵送 900 円（同一世帯の場合、資格取得年月日の
新しい方は 0 円）
上記をクラブでまとめて報告・納入して下さい。

8/31 日締め切り

登録名簿は 三浦学まで
e メールアドレス EZV06512@nifty.ne.jp

振込先 株式会社ゆうちょ銀行 記号 19060 番号 29649131
ホッカイドウキンロウシャスキーキョウギカイキョウイクブ

指導員通信 ホストアップ

～みなさんのご意見ご質問等をお寄せください～

- ・オフシーズンのトレーニングは進んでいますか。
- ・スキー教程、シーズンテーマの理解は？
- ・こんな研修会を望みます！
- ・スキー板、ブーツ、小物も新しくしたいけれど
良い情報はないですか。

みなさんの声をお待ちしてます！！