



井山選手のV3祝賀会を開催

石 狩 佐々木 良 則

本連盟は、昭和56年2月に発足し、今年で創立33周年を迎えます。当時石狩には、石狩スキークラブと石狩スキー同好会の二つの組織があり、この二つの組織が母体となって石狩スキー連盟が誕生しました。創立当初は、指導者1名、スキーパトロール1名、1級取得者数名という小さな連盟でしたが、現在は指導員・準指導員・認定指導員・1級会員を含めて190名程が在籍する大きな連盟に発展しました。

この間、スキーを愛する多くの諸先輩のお力添えがあればこそ、現在の連盟があるものと思っております。

.....

今シーズンは、本連盟に所属する「井山敬介 SAJナショナルデモ」が、第51回全日本スキー技術選手権大会で優勝し、これまでの成績と合わせ「総合優勝V3」の快挙を達成しました。

そこで、V3をお祝いする祝賀会を連盟で企画し、5月24日18時からホテルシャトレゼ・ガトーキングダムサッポロで「お祝いの会」を催しました。会場には、32名の仲間が駆け付け、大いに盛り上がったところです。

井山選手6年振りのV達成に連盟関係者、スキー仲間の皆さんは、自分のことのように喜びもひとしおの様子でした。

祝賀会のタイトルは「井山敬介さん 全日本スキー技術選手権大会 総合優勝V3をお祝いする会」。会場には、豪華な花が飾られ司会進行の松尾博美さんの発声で祝う会はスタートしました。駒形武志連盟副会長による開会の言葉があり、村岡ゆたか連盟会長から祝辞が述べられました。「二連覇した後の6年の空白を埋めるように見事全日本のトップに返り咲き、当連盟、

スキー王国北海道の名を全国に広めた功績は多
大です。私としては、厳しい戦いになると思っ
ておりましたので、“優勝”の一報を受けた時
は“じえじえじえ”という心境でした」と喜び
いっぱいのスピーチ。続いて、遠路はるばる駆
け付けた先輩の石黒孝幸（SAJイグザミナー）
氏の乾杯の音頭で祝宴の幕が上がりました。



村岡会長の祝辞

やがて、井山選手に村岡会長から記念品の贈
呈があり、井山選手からのスピーチでは「今大
会は周りの仲間からも、自分でも、優勝する
とは思っていませんでしたので、気楽にミスなく滑
られたのが勝因です」と胸の内を披露しました。



宴もたけなわとなる頃、「井山選手質問コーナー」が開始され、技術、体力づくり、上達の秘訣などなど、会員からは普段なかなか聞かれないトップデモへの質問が相次ぎました。

以下、井山選手との一問一答を紹介します。

Q1 今回の技術選の勝因は

A 正直、勝てるとは思っていなかったのですが自分でもびっくりしています。振り返ってみると、僕は普通の滑りが出来たからであり、周りの選手はミスをして普段の滑りが出来なかったからだと思っています。ミスを極力少なく、また、なくすことが大事だと思います。



質問に答える井山選手

Q2 2連覇後、勝てなかった原因については

A やはりミスをした事に原因があると思います。ミスにより、一種目で10点以上の差が出た種目もありました。もしミスなく滑っていたら優勝できたかもしれません。

技術選でミスなく滑ることは至難です。今大会で僕は、ミスをしない滑りが出きたので、優勝できたのだと思います。今まで勝てなかったのは、ミスをしたからだと思っています。その原因は、精神面なのか技術不足なのかもしれません。自分としても、今もよく分かりません。

Q3 去年の滑りと今年の滑りを比較して、何か変わったところは

A 変わりましたね。去年までは「自然で楽に！」という基準があり、そこに標準を合わせた滑りをしていました。ジャッジを含め出場選手にはそれぞれのスキー観があ

り、いろいろな葛藤を抱えていたと思います。

最近、僕の中では技術選が全てではなく、スキー人生の一部であるという考えになっています。いい意味で肩の荷が下り、余裕が出来たと思っています。

Q4 シーズンに備え普段気を付けている事は

A 技術選についていえば、毎日の食事・睡眠時間・体のケア・トレーニング等など、全て気を付けています。よく「心・技・体」と言われますが、僕の中ではその順序が「体・技・心」になっています。体が疲れていると心も弱まるし、技も落ちてしまいます。先ず、体をしっかりとした状態にし、技術を磨くと結果として心が安定してきます。心を安定しようとし過ぎると、技も体もダメになってしまいます。体をしっかり作って技を磨けば、心は自然と強くなりますから、毎日「体・技・心」を考えています。

Q5 スキーを上達するために心がけている事、また、シーズン中の疲れを癒すためにどのように休養をとっていますか

A スキーを楽しむことが一番大切だと思います。また、休養は休めるときに休むよう多く取った方が良いでしょう。今シーズンは頸椎を痛め、12月は殆んど滑れませんでした。滑る日数が減少し、今でも肩が凝ることがあるので、枕は持ち歩き、睡眠をしっかり取るようにしています。滑れる時は滑り、天候が悪い時は休むようにしています。量より質だと思います。



井山選手の説明に納得できたか？

Q6 子供達や選手権に出る選手たちに指導する時、指導者としての自分のあり方、また、どのようなスキーヤーを目指していますか

A 「雪育」の活動は、今も続けています。スキーの楽しさを伝えられるように心がけています。スキー指導で一つ決めている事は「結果より姿勢」が大切ということです。勝てる子も負ける子もいますが、上手くなるスピードには速い、遅いがあります。これは仕方のないことで、練習に対する姿勢はしっかりと指導しなければなりません。僕は、真剣にやる時間と遊ぶ時間の二つを作り、メリハリのある指導を心がけています。レッスン中に騒いでしまう子がいたら、そのような子はリーダーにして、良い所を見つけ褒めてあげます。レッスンの中で、最初や最後に滑らせると責任感を持ち、グループ全体をまとめて行く姿がしばしば見られます。要するにその場の状況に合わせて、臨機応変に子供達を見てあげる事が大切です。それから「先生は凄いぞ!」と感じさせるような滑りを見せる時間を作ることも大事です。スキーヤーとして自分自身がスキーを楽しみ、スキーに感動すること。そして、一緒に滑ってくれる人たちにも、楽しさや感動を与えられるようなスキーヤーを目指しています。

Q7 オフシーズンの過ごし方は

A 昨年からは息子が野球を始めたので、午後3時台には僕の仕事を全て終わるようにしています。今朝も4時に起き、4時半から1時間トレーニングをし、その後朝食をとり、この日は送迎当番だったので、6時45分までに子供を送り届け、その後、1時間程ゴルフの打ちっ放しをして、またトレーニング、午後3時には、少年野球のコーチに行きました。その後、トレーニングや食事をするもありますが、午後9時には寝るという規則正しい生活をしています。先ず、睡眠をとることを大事にしています。

Q8 夏期トレーニングは

A スキーは有酸素運動なので、有酸素運動をお勧めします。30分走って休むことをワンセットとし、それを2～3セット行う。有酸素運動をすると考えもまとまるようになります。是非お勧めします。

以上

宴の終わりを締める発声は、この日の長老高橋徹氏が元気な声でエールを送り、大きな拍手で締められました。

石狩スキー連盟 理事長

※当連盟の活動を下記ホームページでご覧いただけます。

<http://www.ski-ishikari.jp/>

