

○出発前の気持ち。 私は、このキャンプで海外の選手と日本の選手のちがいや、海外では、どのような環境で練習をしているかや、国の雰囲気などを感じ、少しでも自分のものとして吸収できたらいいなと思い出発しました。

☆ 出発 ~ ロバニエミ/日

○出発。 成田空港からヘルシンキ空港まで、約9時間飛行機に乗っていました。初めての飛行機で、乗り物酔いや、離陸、着陸などの飛行機の揺れが不安や心配でしたが、乗ってみるとそんな不安や心配もなく、9時間、映画を観たり、寝たりして、あっという間ででした。

○ロバニエミ到着。 夕方6時くらいに到着し、夕食を食べに行きました。フィンランドでの初めての夕食は、ケバブを食べました。ずいぶん量がタクびっくりしました。日本で普通に頼んだ時とは全然ちがいました。

フィンランド到着から1週間、高橋 ナオヒロさんに案内をしていただき、フィンランドの歴史や国の様子を教わったり、アポイントメントもとっていただきお世話になりました。

。 宿舎

ロバニエミでは、スポーツ施設の敷地内にあるホテルに泊まりました。日本みたいに浴槽はなくシャワーだけでおわるお風呂で、それが海外のスタイルなんだと感じました。

☆ ロバニエミ 2日目。

。 朝食

ヨーグルトにツリアルヤ、スライスチーズ、ハムパンなど、海外のテレビとかで见过的ような朝食で、素材がそのままで、焼いたり、煮たりしてできて、やっぱり日本のご飯とちがうなと改めて感じました。

。 スポーツ学校見学。

スポーツ学校では、学校の中にある施設を見学させていただき、プール、ジム、室内陸上競技場などを見ました。この施設は、学校の生徒さんだけでなく一般の方も利用できそうで、年配の方などもジムなどを利用していました。

ここで私がナオヒロさんから聞いたお話で印象に残っているのが、ヨーロッパの人は、大学は勉強するのみに行っているというお話です。学校とスキーは全く別もので、あの大学はスキーが得意だからあの大学に行くというのはいないと教えていたとき、日本とは考え方がちがうんだなと感じました。

私は、ヨーロッパの人達はスキーが大好きで、
学校でスキーに力を入れていると思っていた
ので、やっぱり行って初めてわかることは、
あるんだなと思いました。

○サンタクロース村見学。 サンタクロース村に行く前に、木のくず
がたくさんかぶせられて保存されていた
雪山を見ました。正面からしか見ていな
いけれど、すごく大きくて、さわってみると冷た
かったんです。フィンランドは、気温が低く、
朝で11℃くらいだったの、そういう気候
を生かしてスキーに力を入れているんだと
思いました。

サンタクロース村では、本場のサンタさん
に会うことができたり、世界中の子供達から
サンタさんに届いた手紙が置いてある棚を
みたりして、ワクワクしました。夏だったの、
クリスマスの感じは味わえなかったけれど、
本場のサンタクロース村が見れてとても楽しい
体験ができました。

○レクリエーション

スポーツ学校の方施設の屋内の陸上
競技場の一部を使わせて頂いた、
ホッケーをしました。初めてホッケーを
やり、少し難しい部分とかもあったけれど、
チームで力を合いながら、お互いにか
げ、たくさん点を決めることができました。

こういうスポーツも普段日本にいて、
あることがないの？、スキーは「け」なく、
他のスポーツにもふれていくことも
大事で、スキーにつながり動きなどを発見
できることもあるんじゃないかと思いました。

。オリエンテーリング

1.5kmのコースの中にある、1~7のチェック
ポイントを地図を見ながら探索し、ゴール
を目指して頑張りました。

コースは、あつと林みたいなところ？、
道？はない。草がたくさん生えているところ
を走ったり、岩みたいな大きな石がたくさん
あるところを走ったりして、たくさん道に迷
いました。普通では1.5kmを走るのにかか
らない1:38:55というタイムでゴールしま
した。豆頁もたくさん使ったし、体もたくさん
動かして楽しかった。フィンランドでは、
こういうイベントが週に1回ほど？
ひらかれているそうで、おじいちゃんや
おばあちゃん、小さい子も1人？参加して
いて、こういう環境の中で体を動かす
というのは、楽しいし、すごくいいなと
私は感じました。

☆ 移動～ヴォカッティ | 目

。 移動

車で、4～5時間での長い移動でしたが、西来うことありませんでした。道は、まあぐな道で、道のわきには、あーっと木が売っているイメージがあり、どこに行っても自然がたくさんあるなと感じました。

。 Snowpolis 見学

Snowpolisの中には、学校やレストラン、スキー関係や、そうではない会社などいろいろな施設が集まっています。ここには、バイアスロンのヘッドコーチをなさっているアンターに案内していただき、まず始めに、フィンランドのトップ選手などが体力測定などをあつ場所をみせていただき、ランニングマシンみたいな機械の上でやるローラーや、ダブルポールをイメージしながら月宛のトレーニングをやる機械があり、また、日本でも似たことがなかったのと、興味湧いてきました。

次に、ユバスキュラ大学のスポーツテクノロジー学科のキャンパスを見せていただき、どのようなことを学んでいるか教わりました。廊下には、生徒さん達が研究した、スキーをしている時、どの筋肉がどのように使われているかなど、いろいろなテーマで研究されていることが横造紙にまとめあり、それがたくさん見占られていました。

アンティーからお話を聞いてみると、スポーツテクノロジー学科は、大学の基本勉強+コーチングスポーツについて学んでいるそうです。

生徒さんは、オリジナルの計測機器を使って、クラツカルで、クリップをふんだ時にどんな力がかかっているか、どのように伝わっているか、テクニックの研究、ボールをついたときの垂直の力、ボールの力がかかるところ、前に進む力などの研究をし、それをデータ化しているそうです。

そのお話を聞いて私は、自分達が行った研究で学んだことは、必ず競技者につけていけることだと思ひ、生かしていけると思ひました。こういう環境があることがすごいと思ひ、憧れました。

○サッカー

スキートンネルなどがある敷地内のサッカー場の半分を使い、サッカーをしました。フィンランドの男の子達と一緒にすることができ、あまりお話しはできなかったけれど、交流することができました。ボールを操るのがすごく難しくてなかなかゴールが決まらなくてモヤモヤしていたけれど、協力してゴールが決まった時は、すごく嬉しかったんです。自分の競技者の練習だけでなく、たまには、他のスポーツをしてみたりして、リフレッシュも大切だと思いました。

。食事

ロバニエミと同じように素材が"そのまま"でできていました。バイキングで"自分の食べれる量"をとって食べました。サラダにかけると"ドレッシング"は、どれも甘く感じました。

。宿舎

シャワーだけ、浴槽はやっぱり、浴槽に入ってからゆっくり温まりたいなと少し思いました。

☆ ヴォカッティ 2日目

。ジム

ジムを使って、サーキットトレーニングをしました。使ったことのない道具を使ったり、今までにやったことのあるようなことを練習し、スキーマの動作につながる重さを練習しました。できない重さやうまくいかない重さがあったので、そこが自分の足りないところなんだと思ったので、そのトレーニングなども自分で耳より組んでいきたいです。

。買い物

夕食を自分達で作ることになったので、スーパーに買い物に行きました。日本に普通にあり調味料は全然なく、食材を選ぶのが大変でした。野菜や果物は、ほとんどすべてが量り売りがされていて、必要な分だけ選び、その重さにあった値段がつくの、いいシステムだなと思い、無馬本に買わずにすむし、1つ1つ袋詰めされていないので、資源の無馬本にもならなそうだなと思いました。

・スキートンネル

トンネルの中は寒く気温は、-5℃くらいだ"そうであ。片道 1kmくらいでそのコースを往復して帰ってきました。雪質は、ザクザクとした感じで"最新のは少しバランズがとれず、フワフワとしてしまいました。でも、木村コーチから、海外の大会での雪質は、T"i"i"i"こんな感じT"よと教えていたT"き、世界で戦っていくには、そういう雪質にもなれていかなければ"いけないんだ"と思いました。

・夕食作り.

南丈立は、サラダうどんとカットフルーツになりました。うどんは、小麦粉から作り、少しづつ水を加えてこねたり、袋の中に入れて踏んだ"りしました。でも、途中で、うどんを切るときの打ち粉が"ない事に気づき、切るときは、大変でした。でも、皆の知恵をしぼりなんとか切って、茹でて麺が完成しました。女子がうどんをやっている間に男子が野菜を切ったり、卵を切ったり、分担して料理をすることができました。麺が太すぎたり、ドレッシングが"いい味にならなかったり、あって、改めて、毎日お母さんが"ご飯を作ってくれていることが"当たり前じゃないんだ"よと思い、感謝したいです。

☆ 移動～国立自然公園

。国立自然公園

ラハティへの移動の途中に国立自然公園により、お昼ご飯を食べて、ハイキングをして湖で泳ぎました。お昼ご飯は、公園の中にあり、火がおこしてある、ちょっとしたソーセージなどが焼けるところで、ソーセージを焼き、もってきたパンを食べました。焼いている感じがとても海外風で楽しかったです。ハイキングでは、トレランみたいな、

道になっているけど、少し足場が悪いところを歩きました。国立自然公園の中に大きな湖があり、その周りは、30kmあるそうで、国立自然公園でトレランのトレーニングもできるそうです。

1時間くらいハイキングをしてから、湖で泳ぎました。湖は冷たくて深くてびっくりしました。あまり泳げなかったけど、冷たい水はいいってリフレッシュできました。

国立自然公園を出て、約1時間くらいかけてラハティに向かいました。

。宿舎

ラハティは、ロバニエミヤウオカッティ
とちがいのスポーツ施設の中にあるホテル
ではなく、町の中にあるオシャレなホテル
でした。部屋の中もオシャレな木内でヨーロッパ
の雰囲気を感じられ、合宿で来たら、
泊まることのないようなところで、貴重な体験
ができました。

☆ラハティ 2日目

。授業体験 フィンランドの中学校で体育と

美術の授業を体験し、体育では、
走り幅跳びとやり投げをしました。

フィンランドの中学校では、体育の授業
が男女別に行われていて、男子と一緒に
やらせてもらいました。日本の学校とは
ちがひ、先生の話を聞くときとかも整列
してリッスン感じはなく、日本と比べると
ゆるい感じがしました。

やり投げでは、初めてやってうまく投げ
ることができなかったけど、先生に投げ
方を教えていたとき、投げることがで
きました。次に学校に行き、教
室で美術をうけました。美術では、
女子の生徒さんもいて、お話をしたりして、
コミュニケーションがとれました。なか
なか言葉が通じず、思うように会話が
できなかったけど、通じたときは、会話も
できて、嬉しかったです。美術の授業

を一緒にうけた女の子の中にスキーをやっている子がいて、その子と、スキーのことについて話したり、どんな練習をしているかなどを話して、情報交換ができて、同じ年代の子とスキーのことについてお話しできてとても良かったです。

。昼食～ジャンプ台 来年、世界選手権の会場となるジャンプ台を見に行きました。
そこで、ナオヒロさんが作って持ってきてくださったおにぎりとお味噌汁を飲みました。久しぶりにお米を食べるととてもおいしかった。ご飯を食べた後に、ジャンプ台の展望台にのぼり、ジャンプ台の上から景色を見ました。ラージヒルの上から見て、とても高くて斜面が急で、飛ぶのがとても怖そうだなと思いました。

。START社訪問 ソチオリンピックでワックスマンをしていたバツリに、ワックスの種類や、板のチューンナップの仕方などを教えていただきました。ワックスの話でも、板の手入れの仕方でも、なにげなく使っていたものが、どんな気温の時に使うワックスなど、丁寧に教えていただきました。しっかり

理解することができました。他にも、
べんと計測りのやり方や、どんな板が
やわらかい雪のときで、コールド用など一つ
一つ詳しく教えていただいたとき、これから高校
生になっていくにつれて、自分で道具の準
備や管理をしていかなければいけない
ので、これからに生かしていきなさいことが、
たくさん学べました。

最終日
☆ヘルシンキ

。観光 最終日は、ヘルシンキに行き、
ツベリウス公園、テンペリアウキオ教会、
ウスペルスキー寺院、ウズベキスタン
正教、ヘルシンキ大聖堂などを
見ました。大聖堂は、白がタタく使わ
れていて、ヨーロッパが風じられました。
ウズベキスタン正教と大聖堂
では、雰囲気も全然ちがいで、昔なに
があったのかなどを聞き、歴史を感じ
ました。ヘルシンキの街並みもレンガ
がタタく使われていて落ち着いた雰
囲気で、伝統や歴史を感じられた
気がしました。

ヘルシンキでの観光がおわり、ヘル
シンキ空港から日本に向け、帰りました。

☆まとめ、フィンランドは、寒かったです。朝で気温が11℃、
昼間でも20℃くらいでした。

、白夜で、夜の10時くらいまで、日本の6~7時くらい
の明るさで、時間の感覚があまりなかったです。

、フィンランドのとこに行ってもちゃんと公園みたいな
ところには遊具があり、とこに行っても体が動かせる
環境があったので、すごいと思いました。

、フィンランドの人は、感覚だけでスキーをしているのではなく、
勉強し、論理的にスキーをしていることがわかりました。

、まず、フィンランドの人と日本人の体格がちがっていて、
フィンランドの人は、身長が高く細長いイマーズがいました。

。行った後の気持ち。 フィンランドは、すごく学校などでスキーにカ

を入れている国だと思っていたけど、思っている
のとは少しちがっていて、勉強虫は、勉強虫。
スポーツは、スポーツ。という考えで、勉強虫
とスポーツを両立できている国だ"なと
思いました。でも、道沿各のわきには
サイクリング、ローラーのできる道があり、
身近に体を動かせる環境やイベントが
あり、夏でもスキーが"できるスキートンネル
があり、国でスキーにカを入れているん
だ"と感じました。

今回キャンプに行かせていた"は、
選手というからで"はなく、周りには、
サポートをしてくれている人がいて、いつも
当たり前だ"と思っていたこともフィンランドに
行って、当たり前じゃない事に気づき、
改めて、いろんな人達に感謝の
気持ちを忘れてはいけないと思いま
した。

最後に、今回、Who is next? の寄付金で"行かせていた
は、本当にたくさんの方の力"で行けた"と感じています。行かな
いと感じられないことや、行って初めてわかることなと"が"た
くさんあり、本当に貴重な体験をさせていた"だ"いた"と思っ
ています。今回の経験を生かし、今後に絶対につなげて
いきたいと思っています。

今回、このキャンプに参加させていた"は、本当にありがとうございます。