

ヨーロッパキャンプレポート

①はじめに

ぼくは将来ワールドカップなどで世界の人たちと学びたいと思います。スキーが大好きなヨーロッパの同年代の人たちがどんな練習をしているのかを自分が日本とくらべて何が自分たちとちがうのか実際にみたりしてこれからの練習にいかせられる何かを見つけたいです。

②初めての飛行機

ぼくは飛行機にのるのが初めてでした。楽しみでしたが不安もありました。パスポートやチケットをなくさないようにと思うと緊張しました。でも飛行機に乗り窓から見た雲の上をとんでいる景色は最高でした。成田からヘルシンキまでの9時間は映画を見たり眠ったりしていたけれどとても長く感じました。

③スキートンネル

スキートンネルはボカティにあります。トンネルはいつも車で通っているような形です。中は-5℃と寒かったです。実際に板をはいてすべってみると、雪質はチャリチャリしていてすべりやすかったです。コースは片道1km位なのにアップダウンもあり冬の雪上と同じ練習ができます。1年中雪の上でワロスカントリーができるのはとてもうれしいです。

④スノーポリス

スノーポリスはスキートンネルと同じボカティにあります。スノーポリスには大学レストラン、24の会社などの色々な施設があり、主にスポーツの研究が行われています。この日はかつてフィンランドのバイアスロンチームのヘッドコーチをしていたアンティさんに案内してもらいました。ウィンタースポーツ選手がどれだけの力で酸素をせっしゅできるのかを調べていました。3分たつごとにスピードがあがたりふかが高まっていくなが走りつづけます。酸素のせっしゅ量が多ければ多いほどワロスカントリーが早いのです。せっしゅ量の変化は2ヶ月位すると表れるのです。30分位走りつづけると倒れこんでしまうほど厳しい測定なのです。自分のトレーニングの効果を科学的に知ることができるので目標をもってトレーニングができるのはうれしいです。

⑤食事

フィンランドでの食事はほとんどバイキング形式でした。肉、野菜、米、果物、パンとたくさん種類がありました。ぼくが一番おいしいと思ったのは、

パンででした。しかし日本のもちもちふわふわのパンとはちがって、パサパサしていました。大好きな肉は味つけが濃くて、たくさんは食べられませんでした。日本の食事が食べたいたと少し思いました。4日目の夜には、自分達で夕食を作りました。スーパーはとても広く、フィンランド語でかかれた説明がわからず、買い物は大変でした。Xニューはチキンソテー、ひき肉ときのこ、ジャガイモのいため物、ミートソースパスタでした。パスタは日本で食べたことのない形でした。太くて、薄くてもちもちしていました。自分たちで作った食事はホテルの食事よりおいしく感じました。毎日食事を作ってもらえることはありがたいことなのだと思います。

⑥中学生と授業

中学生の美術の授業をいっしょにうけさせてもらいました。授業では相手の名前を聞いて、カタカナにしそのカタカナを漢字で表すというものでした。最初は緊張して名前を聞くことができませんでした。でも何度も聞いているうちに聞きとれ、カタカナから漢字にしてあげることができました。その後休み時間にバスケットボールをしました。雨でコートがぬれていて車云倒れる人もいたけれど楽しくゲームができました。ルールは日本と同じなので言葉がわからなくてもプレイは楽しむことができました。

⑦STARTワークス工場

STARTワークス工場見学に行きました。これはぼくが一番楽しみにしていた見学でした。フッ素ワークスは環境に悪いため、ここ2年間で環境にやさしいワークスの開発をしてきたのです。完成したワークスは、ハウダグーのかわりに水をを使用したものでアイロンを使わずコルクでのぼすだけで50kmも走れるという今までとはちがったものでした。ぼくはワークスにすごく興味があって一番たのしみにしていました。環境にもやさしいワークスについて知ることができてとてもいい勉強になりました。

⑧ローラースケートレーニング

フィンランドチームとローラースケートレーニングをしました。車道の横にはローラースキー、自転車、車、バイクが通る道がありました。フィンランドではそこでローラースキー、自転車、車にのっている人をよくみかけました。どこにいてもスポーツが身近なものでそれがいつでもできる環境があるのは、うらやましいです。ぼくたちはその道でダブルホールのトレーニングをしま

した。フィンランドでは、ローラー練習の2割がダブルホールのトレーニングです。ぼくは、日本でダブルホールの練習をあまりしていなかったため最初はこわかったけど、なれていくと楽しく感じました。ダブルホールは上半身の能力が高まるからやっているのだと思います。なので日本の練習にもとり入れてみたいですね。

④ マーヴィーローラスキー工場

ラハティではマーヴィーのローラスキー工場に行きました。マーヴィーは1926年にゴム関係の仕事を始めました。1960年頃からはローラスキーでトレーニングをする人が増え始め、その頃に世界で戦うことのできる実力をもっていたのに道具がなかった子供たちのためマーヴィーがローラスキーを作り始めました。1981年に最初のローラスキーが完成しました。最初のローラーはホッティがアルミでタイヤの直径は8cm幅が4cmでした。今では世界で使用している人が一番多いといわれています。フィンランドといえばムーミンとマーヴィーといわれる位有名なんだそうです。

④ フィンソフ台

ラハティにあるフィンソフ台に行きました。受け付けをしてエレベーターで階段で展望デッキに上がりました。そこから見た景色は白馬の展望台から見た景色と似ていました。ぼくは、フィンランドの子たちのフィンソフ台を見たけれど見れなかったのは残念でした。エレベーターの壁にはロッククライミングができる壁がありました。フィンソフ台ならフィンソフ台だけだと思いました。しかしロッククライミングがあるのはうらやましいです。

④ ランニング練習

フィンランドチームとインターバルをしました。いきなり心拍を上げるのではなくだんだん心拍を上げていく練習でした。1kmを5本やりました。コーチからは1本目はスピードをたのしんで、2~4本目は割り位のペースで5本目はほぼ全力でと言われました。日本ではいつも全力で走っていたので驚くと思いました。このトレーニングは月に何回か行いタイムや心拍をはかっていました。その時みんな前回と同じタイムでも心拍が上がっていきないうのでコーチはみんなをほめていました。このトレーニングをやって自分も同じ効果があるかを確かめたいです。

⑫ リサイクルの日本とのちがい

フィンランドのペットボトルにはリサイクルマークがありません。日本のペットボトルにもリサイクルマークがあります。しかしフィンランドではさらに使用済みペットボトルをお金にかえることができます。日本円で26円位になります。お金にかえられるので、ペットボトルが道におちていることはありません。日本ではペットボトルのリサイクルはしているけれど、この方法なら日本でもペットボトルは道に落ちていなくなると思いました。

⑬ まとめ

ヨーロッパの同年代の子たちとの練習はローラーとフライングだけでしたが、日本とちがうところはたくさんありました。それはインターバルのやり方、ローラーの練習内容が全然ちがっていました。練習のやり方でよいところをとりいれて今後の練習に続けたいです。

⑭ 最後に

ほくはこのキャンプで海外に行ったときは水は買ったのむものだと思っていました。でもフィンランドの水は日本と同じようにのめることを学びました。実際に日本の外に出てみて体験して知ることがありました。又フィンランドの中学生と一緒に練習したときに普段の練習でもタイムや心拍数を毎回チェックしたり、それぞれの目的が明確な練習をしていることが強さの秘訣なのではないかと思いました。こうした貴重な経験ができたことは、Who is Next? ヨーロッパキャンプを企画している内田さん、フィンランドでお世話になったなおひろさん、Who is Next? 寄付金チャリティーに協力下さったみなさん、多勢の方のおかげであることに感謝の気持ちも忘れずにこれから大好きなキャンプ競技にとりくんでいきたいと思えます。そしてほくが見て聞いて体験したこの8日間をこれからの将来に生かしていきたいです。みなさん本当にありがとうございました。