



***Special Olympics***  
***Nippon***

認定NPO法人スペシャルオリンピックス日本

**クロスカントリースキー  
コーチクリニック資料**



# クロスカントリースキー(CXスキー)

ノルディックスキー競技はジャンプとクロスカントリースキーの2競技があり、北欧では盛んなスポーツのひとつです。特に、「歩くスキー」ともいわれるクロスカントリースキーは日常生活でも活用することがあり年代を問わず、広く親しまれています。

全身を使う運動で持久力を要求されるスポーツです。選手クラスになると心肺機能が発達していて、安静時の脈拍が1分間に50台の人も多く、マラソン選手のようなようです。マラソンは主に下半身を使う運動であるのに対し、クロスカントリースキーは下半身とストックを使った上半身の動きを伴う全身運動ですから、より心肺に負荷のかかる運動だといえます。

持久的な運動ですから、呼吸循環器系の機能を高める効果もあります。全身運動で運動量が大きいので、スピードは遅くても効果があります。もちろん歩くスピードでOKです。ジョギングに比べれば肥満傾向の方にも膝などの負担がやや少ないのでよいかもしれません。

初心者のアスリートたちには長続きはしないと思いますので、いやにならないように運動強度を下げてやることも必要かもしれません。林間ツアーや短距離競走、などもお勧めです。ピクニック気分になったり少し競争心をくすぐったりしながらでエンジョイしましょう。

スポーツに大切なのは、楽しみながらやることです。それを正しく伝えるのはコーチの大きな役割です。

## プログラムを展開するに当たって・・・

### 《安全面にプログラムを実施するための確認。(事前に)》

- ・スキー場施設内(コース内)の状況の把握、用具類の点検  
(マイスキー、レンタルスキー、必要様な用具類)。
- ・天候(気温、積雪状況等)の確認。
- ・アスリートの健康チェック(アスリート情報参照)。
- ・アスリートのスキースキルレベル等の確認。
- ・指導の目標や進め方については担当コーチの間で確認しておく。
- ・緊急時の連絡体制の確立(具体的なシュミレーションが行えればなおよい)。
- ・指導の内容と方法

**\* アスリートのスキルレベルを考慮してグループ分けを行い、**

**そのグループごとに指導目標・内容・方法を打ち合わせておく。\***

- ◎ 初心者グループ  
雪遊びなどを取り入れながら、XCスキーを体験してスキー用具になれる。〈陸上トレーニングで〉  
(雪上練習で飽きが来ないようにスノーシューとの併用など)  
\* ひも靴になれたり、バインディングの着脱に慣れておく。
- ◎ 初級グループ  
平坦地で、基本的動き(着脱、転び方、方向転換、歩き方、ポール使い方等)をきちんと身につける。  
例:花を描こう!、ポールを使って推進滑走。
- ◎ 中級グループ  
アップダウン、カーブなどの変化に対応しながら滑走技術を身につける。  
コースに出た時のマナー(ルール等)覚える。
- ◎ 上級グループ  
長い距離を滑走する。競技会に参加できる力をつける。  
(走法フリースタイルとクラシカルの違い、スタート合図、追い越されるときにコースを譲る、リレーの引継ぎなど)

### 《指導中の留意点》

- ・健康観察は随時行う。(毎回開始前に顔色、身体の動きなど、また、ファミリーからの情報から判断する。)
- ・トイレ利用 (開始前、声かけ、場所の確認、一人で勝手に行かないなど。)
- ・アスリートには、分かりやすい言葉でより具体的に提示し、良かったところを褒めることでやる気を引き出す。
- ・マンツーマン指導で少しずつ課題を設定しながら、個別指導し、集団指導へ。
- ・競技が主目標ではないが、競技ルールも盛り込みながら指導していく必要はある。  
(テクニックの違い、スタート合図、スタート・ゴールライン、距離など)
- ・施設、コース利用の約束を知る。
- ・プログラムの記録をとりながら結果を次回のプログラムに生かす。
- \* 練習の量や時間、休憩のタイミング(トイレ)、水分補給も考慮する。
- ・屋外活動であることを考慮する。
- ・天候急変時、休憩場所、
- \* コーチ自身の事前準備をしてからアスリートを迎えましょう。
- ・コーチ自身が心身ともに健康でなければいけませんね・・・年齢と体力に気をつけてください。  
また、準備運動でがんばりすぎてケガしないように。 宿泊を伴うプログラム時ではコーチの起床時間は当然アスリートより早くてコーチ自身朝の準備をしてからアスリートの起床・・・というふうになります。

## ◎ クラシカルスタイル と フリースタイル

クロスカンリースキー競技には、クラシカルとフリーの2種目があります。

☆ **クラシカルスタイル**は、クロスカンリースキーの歴史を物語るオーソドックスなテクニックです。基本が歩く要領なので板は横に出さずに前後にシューツ、シューツと滑らせます。主に交互滑走を中心とした走法で、スケータリングは失格となります。スキー板は長めで(概ね 200-215cm、最高 230cm)、ポールは概ね脇の下までの長さのものを使用。競技場では2本のライン(レール)が引かれ、そこを交互滑走します。同じ前に進むという目的の中で、力を前後方向で出力するのがクラシカル走法です。ワックスは板のトップとテールに滑走用、センターに止用を塗ります。両スキーの滑走面センター部(足裏) 50cm 前後の長さにキック WAX(粉雪用はスティック、湿雪用はクリスタータイプ)を塗ります。

### ☆ ●滑走テクニック

- ・ダイアゴナル／上り斜面での交互滑走
- ・ダブルポール／平地での推進滑走
- ・ワンキックダブルポール／平地や緩斜面の上りでの一歩滑走



フリースタイルテクニック  
(どんな滑り方でもよい)

クラシカル・テクニック  
(スキーを左右平行にし蹴り進む)

☆ **フリースタイル**はスケータリングでテクニックを必要としますがスピードが出る競技です。たとえば、緩斜面をアルペンスキーで登る時、板を逆ハの字にして登るようなイメージでスキーをシューツ、シューツと滑らせて走るのが、横・サイド by サイドの方向で力を出すのがフリースケータリングというわけです。走法に制限がないが、主にスケータリングが用いられます。クラシカルよりも速く滑走できますが、より強い筋力が必要になります。スキー板は概ね 175-200cm(最低は身長-10cm まで)、ポールは長め(身長を越えてはならない)のものを使用。1985年ゼーフェルト世界選手権からフリースケータリングテクニックが主流になりました。コンパクトなスキーを使用し、ワックスは滑走面全体に滑走用ワックスのみを塗ります。

そして、アイススケートの様にスキーの先端を逆ハの字に開きながら雪面を蹴り滑走します。

### ●滑走テクニック

- ・ラピットスケータリング／平地や緩斜面での加速テクニック (2キック／ダブルポール)アルペンでも使いますね。
- ・クイックスケータリング／上り斜面でのテクニック (ポールを着くと同時に片方のスキー)
- ・スーパースケータリング／平地や下り緩斜面でのテクニック (1キック／ダブルポール)

## リレー

チーム競技であるので4人の仲間意識が大切です。もちろんリレー出場以外のアスリートの応援も大いに励みになります。

## ◎ 道具の選び方

SKATING

CLASSIC



左がフリースケーティング用  
右がクラシカル用

左は滑走面がツルツル。右のクラシカル用は滑走面が部分的に凸凹(ウロコ)状になっています。レース用の方は、ツルツルの滑走面に「滑らないワックス」を塗ってウロコ状にして同様の役割とします。(テクニックがいります！)



### ・スキー板

クラシカル用スキーの長さは身長プラス 25~35 cm で、フリー用は身長プラス 15~20cm が目安。スキーの長さ以上に体重とアーチベンドのバランスが滑走性に影響を与えます。スキー板選びの際はお店で相談すると良いでしょう。

### ・ポール

クラシカル用は、身長マイナス 25~30 (×0.8)cm、フリー用はマイナス 15~20 (×0.9 弱) cm を目安として下さい。より速く、より継続的に滑走するためには、長めのポールを選択するよりも少し短めを選ぶ方が効率も良く、しかも腕への負担が軽減できます。特に一般の方やジュニアのポールサイズは、少し短めの方が早く慣れ、ポールの操作性も良いでしょう。

### ・ブーツ

クラシカル競技・フリー競技それぞれの専門シューズを競技に合わせて履き分けるのがよいのですが、どちらの競技も共用できるコンビタイプもあります。どんなブーツでも自分の足型にあった、履いていて楽なブーツを選ぶのがポイントです。お店で必ず試し履きをしましょう。写真(右)からフリースケーティング用、(中央)コンビモデル、(左)クラシカル入門汎用モデル。コンビモデルとフリーにもクラシカルにも使える。\*靴と金具とのタイプが違くと装着できないので気をつけましょう！



### ・ウェア

雪上スキートレーニングの場合は、アンダーウェアの上に通気性・保温性の有るオーバージャージが体の動きを妨げず良いでしょう。暖かい時は、アンダーウェアの上に2ピースとベスト着用でもOKです。競技会では、アンダーウェアの上にレーシングウェア(ワンピース又は2ピース)良いでしょう。また天候の良し悪し関係なく、安全のためニット帽子やレーシングキャップをかぶりましょう。

### ・アンダーウェア

真冬のフィールドを半日又は1日中動き回る競技においてアンダーウェアは重要なポイントの一つです。競技ウェアを着ていればなおさらです。防寒機能は勿論、皮膚表面を一定の状態にキープし体温の変化を抑え無駄なエネルギーを消費しないために不可欠です。寒冷地である無しに関わらず運動中のアスリートは汗をかきます。皮膚から発汗された汗を素早く吸い取り生地表面へ、そして体の冷えを抑えて不快なベタベタ感が無く柔らかく、体にフィットしてくれるアンダーウェアがベストです。アンダーウェアのベストチョイス？ (汗取りタオルを作って事前に装着)



### ・グローブ

グローブは、寒暖によって使い分けましょう。寒い時は、発泡素材や厚手の物などがおすすめです。

### ・サングラス

サングラスは、目の保護に不可欠です。前走者のポールが目当たる可能性もあります。また、天候によってレンズを使い分けすることで、より視界が良くなり安全性も向上します。ずれないもの軽いものを選びましょう。



### ブーツについて

フリーとクラシカル靴の違い:違いは靴底(ソール)が曲がるのと曲がらないの違いです。靴底が硬くて曲がらないのがフリースケーティングモデル、左写真。で、靴底がクニヤと曲がるのがクラシカルモデル、写真下(コンビモデル)。それぞれが走法に適した仕様になっています。



他に注意点はビンディングと靴の相性。まずビンディングは困ったことにメーカーによってそれぞれ互換性がありません。(アルペンスキーでは共通ですが)例えばサロモンの靴を持っていて、ビンディングがロットフェラーなら履けません。逆のパターンも同様です。写真(下)でわかるようにビンディングと靴底のパターンは合致するよう出来てます。ここが合致するのでスキーと靴が合うのですが、買入ときは注意してください。



同じメーカーでもレーシングモデルと一般モデルはパターンが違います。靴底のトップにある横バーの太さも違いますので、ブーツとビンディングが合っているか確かめることが大切です。



一般的なツーリングタイプ(クラシカル)。あらかじめステップの刻んである板でのんびり歩いたり滑る気分を味わったり入門に最適。林間や深雪に出るときは念のためにスパッツを付けるといいですね。コースではクラシカル走法ができるので、走るスキーとしてもう1本、フリースケーティングがあれば完璧ですね。  
クラシカルは簡単にスタートできますが、フリースケーティングは最初習ってからの方がいいでしょう。

- スキーマーク:選手は競技中にスキーを取り替えることは禁止されています。選手はスタート前スキーにマーキングされそのスキーでしか競技できません。
- 競技中のスキー:競技中選手はストックを取り替えることができますが、個人競技ではスキーは取り替えることができません(リレーは、審判に認められれば一方のスキーは取り替えることができます)。
- 飲料、食料:競技中、選手は給食所で飲料、食料の提供を受けることができます。また、他人の力を借りずに自分のスキーにワックスを塗ることも可能です。
- **競技種目等**・・・SO Winter Sports Rules 20071月改訂参照(SON・HP)  
10m、25mスキーレースクラシカルテクニク、100m、50mクロスカントリースキーレースクラシカルテクニクなどのビギナー種目がある。(08SONNG競技要項参照)