

あたまと体で

ENJOY!

# 親子でオリンピック!

最終回

2021年夏、東京での熱い戦いの幕がおりた半年後、今度は中国・北京の地で冬季オリンピックが開催されました。新型コロナウイルスという、全世界を巻き込んだ異例の短い期間での開催ではありましたが、さまざまなスポーツにふれることができた1年でもありました。次は、2024年にパリ、2026年にはミラノ・コルティナでの開催が予定されています。そこで、最終回は、2026年に追加される「山岳スキー」を紹介します。事態が収束し、思い切りスポーツが楽しめる日に向けて……。目指せ、ミラノ・コルティナオリンピック!



監修

ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

今日は

## 山岳スキー (Ski mountaineering : スキーモ)

【男女(個人) / スプリント】

### 山岳スキーって?

スキー場やバックカントリーのフィールドで、決められたコースをスキーを使い、登ったり滑ったりしてタイムを競うスポーツです。ヨーロッパではアルプスの国境警備を任務とする山岳部隊の山スキー訓練をもとにしてレースが行われ、ミリタリーパトロールなどの名称で競技として長い歴史を持ちます。次の2026年ミラノ・コルティナ冬季五輪で追加種目となりました。

### どんな競技?

登り時には踵がフリーになり、下り時に踵が固定されるタイプのピンディングを使用するスキーです。雪山の15~25キロ程度の距離に標高差300~800mで設定された回遊コースでのタイムを競います。コースには、スキー板にシールと呼ばれる滑り止めを装着して歩いて登るエリア、板を外して背負いスキーブーツで雪上を歩くエリア、スキーで滑走するエリアがあり、体力や滑走技術以外に駆け引きというゲーム感覚も求められる競技です。

ちょっと豆知識

登りに特化したスキーはセットで2Kg弱。大会の規定により、スキー板とピンディングは重さ750g以上、スキー板の長さは男子が160cm以上、女子が150cm以上、ブーツについては重さ500g以上と決められています。一般的なブーツはおおよそ1.5kgです。

ちょっと豆知識

大会によって規定は異なりますが、ビーコン(捜索用トランシーバー)やグローブ、ショベル等、雪山同様の装備が必携です。

### ココが見所!



シール(滑り止め)を外したり、外した板を背中のリュックに装着したりするタイムも試合の鍵。ギアの選択も戦略のうちで、トライアスロンのように、選手はスピーディにトランジット行わなければなりません。

### ぞうきんがけスキー



ぞうきんを足にセットし、小股ですり足、大腿ですり足して、おうちを歩き回しましょう。腕も大きく振って、山岳スキーの雰囲気味わいながら、床もきれいに!