

# XCスキーとウォーキングスキー（歩くスキー）

斎藤 孝

## 1. ことばとしてのXCスキー

「XCスキー」はクロスカントリースキーと読む。

この言葉の中身はいろいろである。人によってイメージが違う。

以前には走って競走する種目のことを意味していたが、20数年前ごろに、体力作りとしての「歩くスキー」というものが出てきた時からイメージが変わった。

「歩くスキー」が健康志向の世の中から歓迎され、スキー適地にも多くの歩くスキーコースが設置されるに及んで一種のブームになり、ひとつの種目として「歩くスキー」が市民権を得たように見えた。

特に長野県においては、春スキーの誘客の一貫として、当時の国鉄と各スキー場が一致協力して全県に30コースほどの歩くスキーコースを作って認定し、共通のマーク（カメラがスキーを履いて歩いている）を付けた標識まで作って、その普及に乗り出したのは注目し得る動向であった。

しかし、そのコースをよく検証すると、ゲレンデの初心、初級コースであったり、競技用XCスキーの練習コースであったりして、本当に歩くスキーのための新設コースは少なかった。ということは、本来的に歩くスキーを楽しむコースとしての魅力に欠けるものが多く、標識なども十分な数がなく、自主的に歩いてみようとしても、ガイド無しには歩けないコースが多かったようだ。コース設置者はゲレンデ関係者が多く、問い合わせをしても歩くスキーの経験者は少なく、ゲレンデスキーのスキー学校の指導員が多かったので、十分な説明をしてもらえなかった。

それでもこの動きに呼応して、長野県スキー連盟では指導者の養成に乗り出し、主にスキー学校関係者を集めて何度かの講習を行ってきた。

しかし、スキー連盟の発想は、将来の競技スキー者としての底辺拡大を目指したものであり、必ずしも歩くスキーの指導者としてふさわしいものではなかったように思う。その指導者の名称が「ラングラウフスキー指導員」ということから、歩くスキーの普及推進のための指導者というには疑問を持たざるを得ないことがわかる。

それにしても、いろいろ問題のある動きが多かったものの、この動きの中で「歩くスキー」という名称の普及には多大の貢献があったものと思われる。

## 2. 用具としてのXCスキー

さて、「歩くスキー」普及の初期の頃のスキー用具について見てみよう。

当初率先してこの普及推進にあたったのは、上からのお声がかかり各地のスキー学校の指導員たちであった。ほかにも個人的に好きで山野を<sup>ばっしょう</sup>跋涉するXCスキーウォーカーとでもいう方々も含まれてはいたが、数の上でも、組織的な面でも指導員の方が上回っていた。

しかし、指導員の実態を見ると、以前、学生時代などに競技として走る方のXCスキーをやっていたという経験者が多かった。そして実技ということになると、昔使っていた細く長い競技用のスキーを履いてくる指導者が多かった。

そして「歩くスキー」の普及推進のための講習内容では、平坦な雪原での雪踏みから始

めるのだった。新雪を踏んで堅いグラウンドを作っておいて歩くことから始め、走るための技術までを練習していた。

これには私たちが本来的に雪の中を歩いて楽しもうという考えを持っていたのでは、どうしても相容れない異質なものを感じてくるのはやむを得ないことだった。つまり、それまで雪原を歩いて楽しむという考えは、ごく一部のアルピニストか愛好者の間にしかないものであり、そうした考えを持ったスキー指導者は皆無といってもいい状況だったのだ。

このことは指導者育成にも上述のように影響を及ぼしていたが、これ以上に影響があったのがXCスキー用具についてである。

雪の中を歩いて自然観察をしたり、写真を撮ったり、雪遊びをしたりする人にとっては、どんなところでも歩けるスキー用具が欲しい。少くからの斜面はそのまま登れて、下りはもちろん滑走出来て、深い雪にもあまり沈まないで歩いて、小回りの利くものというようなスキーが欲しいのである。

ところが、初期の「歩くスキー」の普及運動には、こうした用具の開発、普及は伴っていなかった。

山に登る人たちの使用している山スキーというものはあった。これは林の中などでも楽に歩けるように短く出来ていて、その分幅は広かったが小回りは利いた。しかし重い荷物を持って滑れるような強いスキーで重量もかなりあった。

また、ツーリング用というタイプのスキーもあった。これは走る競技用の細く長いものと、グレンデで滑るアルペンスキーとの中間に位置する形のものだった。すなわち、幅はアルペン用よりも細く、競技用よりも太く、長さは幅に応じてアルペン用よりも長く、競技用よりも短かった。

形状としての最大の特徴は裏の滑走面の加工である。メーカーによって多種多様な加工が出現した。それぞれ自社の加工の特徴を強調していたが、要は登る時の滑り止め効果をいかに上げつつ、滑走上の支障を最小限に抑えるかという工夫の表れであった。

平な滑走面に、刻みを入れるというのが最も多い加工であったが、形状は半月形、三角形、横平行など各種あり、滑走面の中央部分に加工してあった。このほかシールを埋め込んだものや、性質の異なるプラスチック<sup>とうばく</sup>を入り込ませたものなど、いろいろだった。

しかし総じてこれらの加工は、登攀時の滑り止め効果が小さく、滑走を優先させた設計であった。そのために登りの負担は大きく、苦勞することが多く、特にスキー操作に慣れない初心者は多大の負担を強いられた。それで疲労し、それが滑走時にも影響を与え、やはりXCスキーは体力が必要で大変だという印象を与えることが多かった。

これはメーカー側に、スキーで走った経験者はいても、歩いたことのある人はいなかったため、歩く楽しさも、歩く苦勞も知らなかったためと思われる。

一方、この中で注目すべき動きがあった。長野県オリエンテーリング委員会という団体が目指した、歩くスキーファンの獲得運動である。

もともと陸上のオリエンテーリングを行ってきた団体であるが、長野県は雪国であるという特徴を生かして、スキーオリエンテーリングの普及に取り組んでいた。この中で、スキーによるオリエンテーリングを盛んにするには、まず歩くスキーのファンを増やすことであるという前提に立ち、それまでになかった歩くために負担の軽い、歩きやすいスキー

の製作から取り組んだのである。

新雪の中でも比較的楽に歩け、登りでも楽に登れるスキーがよいという考えに立って、スキーの幅は出来るだけ広くし、長さを控える。滑り止め加工は効果の大きい半月形とし、その深さは滑走面に張り合わせたプラスチックの厚さの範囲で最大とした。

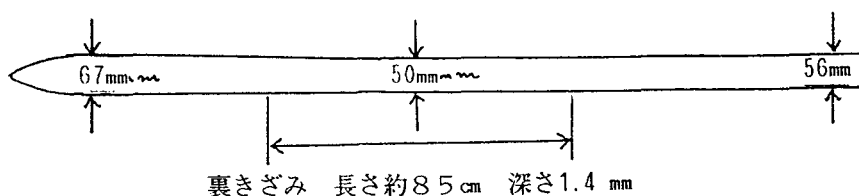
こうした条件を受け入れてくれるスキーマーを探して、共同開発のような形で製作したのである。そして出来上がったのが、「WALKING SKI」という文字の入った、新しいタイプのスキーだった。

このスキーは、長野県オリエンテーリング委員会のメンバーを中心に利用され、次第に広がっていった。当時、歩くスキーとして定着した用具がなかったこともあり、普及推進を図っている各ゲレンデのレンタルスキーなどにも利用されたりして、県内外に普及していった。

しかし、このスキーを作ってくれたメーカーが存続出来なくなったことから、生産は終わり、このタイプのスキーは世の中から消えていった。

そして15年ほど経って、ずっとこのスキーの愛好者であった私が、この先も続けてこのスキーの普及に努めるつもりなら、歩くのに適したあのスキーがどうしてもなければならぬとして、数年ほどスキーマーを口説いて復活製造させたのが次の図のようなスキーである。

### 新XCスキーカタログ



使用して見た限りでは、その登坂能力といい、滑走時の安定性能といい、以前のスキーの性能に匹敵し、サイドカーブの深い分だけ雪の中での回転性能は、むしろ良くなっている。それに、深い雪の中で使用するストックは、リングの大きい方が良いので、あちこちのメーカーをあたって、丸い大きなものを取り付けたものを用意した。

かくして、このスキーを履いた人を連れて行った時、目を見張ったものである。それまでは登り斜面で、初心者などが市販のスキーの登坂能力の低さに疲れ、あとについてくる方々を時々立ち止まって待っていたものだった。それがこのスキーを履いた時から、立ち止まって後ろを振り向くと、ついてくる方々がすぐ後ろにいるのである。

「歩くスキー」にはやはり歩くためのスキーが必要であると実感した次第である。

### 3. 技術としてのXCスキー

歩くスキーの技術というのもおかしいような気がするが、やはり安全に歩くにはどうしたらよいかとか、斜面を効果的に登るにはどうしたらよいかとか、実際にやって見るいろいろな課題があることがわかる。

歩くスキーをやる方が増えてくると、その中にはいろいろなことをやってみたい方がいる。雪の中を移動出来れば良いという方から、せっかくだから走ってみるのもいいじゃないかとか、下りが楽しいから登るんだとか、バラエティーに富んでいる。

この中でちょっと注目すべきは、昔良くやっていたテレマークと言うスキーの技術で、ゲレンデ上で回転などの大会をやっていたりするようになったことである。これは本来自然の中でスキーをやっていた頃、深雪の中でも回転したり出来る技術で、危険防止やスピード制御に有効なものである。

しかし、私は自然の中では自然に滑った方がよいという考えを持っていて、アルペンスキーのように圧雪されたゲレンデでの技術を披露するような滑り方は不要だと思っている。

従って、歩くスキーでテレマークをやるというのは、それが山を下る制動技術として生かされる範囲はともかくとして、意味もなくなだらかな大斜面をテレマークで曲線を描いて下るなどは、アルペンスキーの発想であり、見せびらかしの技術披露にすぎない。人口のゲレンデで披露するならまだしもそれが自然の山野の中で行うことは、全く意味を成さないばかりか、極めて危険な行為である。

それよりも山野跋涉型の歩くスキーにとって必要な技術は、どんな斜面でもコース取りを工夫することにより、登ったり下ったりで切る強いスキー力である。この強いスキー力をつけるには、どこまでも真っ直ぐ滑ろうとする滑降から生まれる。危険を避けるためのターン技術などは、それほど苦しなくても自然に生まれてくる。

要は緩い斜面からどんどん滑って行って滑走に慣れ、次第に急な斜面にも慣れていく、力強いスキー力を身に付けることである。それによって、ちょっとしたこぶや障害は苦もなく越えることが出来るようになるし、立ち木や岩なども、片足で滑れるくらいの力強い滑りが出来るようになれば、どんなことをしても避けられるようになる。

つまり、基本的には真っ直ぐ滑り下りるということである。下るスピードに応じて周囲への注意力を働かせて危険に備えて対処する。これによって、自然の中を快適に歩き、滑り、楽しむスキーを満喫出来るのである。これが歩くスキーの楽しみ方なのである。