

生涯現役だより

創刊2024
2026年2月号
0025

冬季オリンピック開幕



フランスのスキーチーム所属時代の戦友
サミュエル・レージェが日本チームの
チーフコーチとして五輪参戦します。

私は現役時代、フランスのスキーチーム
に属し仏選手権に出場した**初めての日本人**
でした。過去の話ですが、あの時、日
本とフランスの架け橋を作ったことで
今の現役選手達のお手伝いできたと思
います。

オリンピック観戦 1回大会～続く伝統競技は以下の通り

注目競技①

2月15日日曜日

NHK

2:40～

ラージヒル ジャンプ

注目競技②

2月19日木曜日

NHK

17:55～

複合団体

注目競技③

2月21日土曜日

BS NHK

7:00～

男子50kmクラシカル

私の現役時代 挫折・感謝・出会い

19歳から25歳まで、研究・アルバイト・競
技の三つを両立しながら競技生活を送りました。

アルバイトと日々のトレーニング、限られた時
間での研究に取り組む中で、体力だけでなく、継
続する力や精神面も養われました。

丈夫な身体と心を育ててくれた親には、深く感
謝しています。競技では一定の成績を残すことが
でき、多くの方々との出会いにも恵まれました。

競技戦績

- ・ヨーロッパカップ・仏選手権
- ・ジュニアオリンピック
- ・日本選手権
- ・全日本学生ch

- 参戦
- 優勝
- 準優勝 2回
- 優勝 2回



50kmクラシカル
相互滑走技術

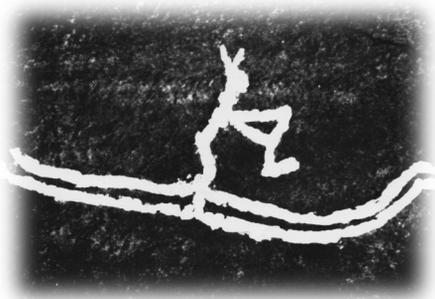
室内で誰でもダイヤゴナル



VOL.1 スティックサイズ



VOL.2 ダイヤゴナル



ロドイ石碑

著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。

有酸素運動の頂点

有酸素運動とは、体にたくさんの酸素を取り込み、血液の流れによって全身に酸素を届ける力を高める運動です。

その中でも、クロスカントリースキーは、酸素を効率よく取り込める運動として知られています。

最大酸素摂取量の測定でも、クロスカントリースキーの選手は、他のスポーツと比べて高い数値を示しています。

特に、全身の筋肉の90%以上を使う動きが、左ページで紹介している

「相互滑走」という技術です。

相互滑走は、腕と脚をバランスよく動かす全身運動で、体力づくりにとても効果的な動きだと考えています。

この相互滑走の動きを取り入れ、身体を大きくゆっくり動かして柔軟性を高めるものがスティックサイズです。

また、呼吸を意識しながら行い、スティック無しで、持久力やバランス感覚を養うものがダイヤゴナルです。

豆知識

相互滑走が生まれたのは紀元前4000年頃と言われています。最古のスキーがクロスカントリースキーであり、最古の技術が相互滑走です。



Stick Charm
生涯現役を叶える魔法の杖

