

インタビュー INTERVIEW

今回は本守優希斗さん(蒜山中出身)にインタビューしました！本守さんは第63回岡山県総体スキー競技(クロスカントリー)において、クラシカル競技優勝、フリー競技2位、学校対抗得点優勝と活躍しました！また、2月に北海道名寄市で開催される全国高校総体へ出場します！

蒜山中出身
本守優希斗



クロスカントリーについて教えてください！

スキー板を履き、山の中などに作られたコースを走り、タイムを競う競技です。

クラシカル競技とフリー競技があり、滑り方が違います。クラシカル競技ではコースにレーンが設けられ、主にその上を滑ります。フリー競技ではレーンが無く、「スケーティング」という滑り方をします。僕は、フリー競技の方が速く滑ることができそうですが、坂を上るときの呼吸リズムや滑り方のリズムなどからクラシカル競技の方が自分に合っていて滑りやすいと感じます。

競技の魅力について教えてください！

体力だけではなく、板の手入れや当日のワックス合わせなどの下準備にも大きく左右されるというところに面白みがあるとおもいます。

例えば、クラシカル競技では登り坂で後退しないようにするために「グリップワックス」という滑り止めを板に塗るのですが、これは強すぎると前にも滑らなくなり、逆に弱すぎると坂道を登れなくなってしまいます。そのため、いかにその日の雪質に合うものを使うか、また自分の滑りに合ったものを見極められるかという本番前の判断が最も悩ましいところだと思います。しかしその分、雪質に合ったものを使ったときはとても嬉しいです。

競技を続けてきて、

**自分の成長につながったと感じたことはありますか？
筋力・持久力、忍耐力、慎重さです。**

筋力に関しては、上半身はクラシカル競技もフリー競技も同じような筋肉を使うのですが下半身は別の筋肉を使って滑るので偏りなく筋肉がついたと思います。そして、メンタル的にも成長し、忍耐力がついたと思います。様々な場面で、しんどくなった時には「もう一歩、もう一歩」と踏ん張ることができるようになりました。他にも、グリップワックスの話のように判断を急ぎすぎてはいけない場面の多いスポーツでもあるので、慎重さも身につけているのではないかと思います。

全国高校総体への意気込みを教えてください！

自分の精一杯を発揮し、少しでも良い結果が残せるように頑張りたいと思います。

会場である北海道の雪質やコースの形など未知であることが多いですが、悔いのないように滑りきりたいと思います。

岡山県立勝山高等学校

岡山県真庭市勝山 481
TEL 0867-44-2628

