

2023年6月30日

## 3Y' sPro 活動報告書

事務局 鈴木 賢一

### 1 件 名

3Y' sPro 海外拠点視察及びコーチについて

### 2 日 程

2023年6月13日(火)から6月21日(月)まで(9日間)

### 3 場 所

フィンランド Vuokatti (ブオカッティ)  
ノルウェー Lillehammer (リレハンメル)

### 4 視察者

代表	横山 久雄
コーチ	山石 裕司
マネージャー	鈴木 賢一
通訳	井戸 多可子
計4名	

### 5 視察内容

- ・フィンランド Vuokatti (ブオカッティ) 施設、設備、練習を見学
  - ・ノルウェー Lillehammer (リレハンメル) 施設、練習を見学
- ※アンティ、ミッケルプラスからコーチング、練習環境、費用の説明  
(別紙資料参照)

### 6 その他

# 視察等行程表

別紙

2023年

		起床	朝食	AM	昼食	PM	夕食	備考
6月13日	(火)					21:50(HND)AY062便		
6月14日	(水)			Finland(HEL)4:40着乗換 11:05Kajaani空港着 12:20アンティ出迎え	VUOKATTI SPORT LUNCH	14:30 Vuokatti RollerSki Course 展望台見学 16:00training institution	20:00Sotkamo PIZZA Takeout	
6月15日	(木)	6:00	7:00	8:00 VO2max測定見学 8:50 医療設備 施設見学 10:30 Iivo NISKANEN練習見学 10:45 skitunnel見学	VUOKATTI SPORT LUNCH	13:00 RollercourseWalking 14:00 cottage見学 4 Bed 2 Bed 15:30 meeting	18:30アンティ宅 招待 BBQ ウサギ ヌーの肉 カヤック	
6月16日	(金)	6:00	8:00	9:30 アンティ宅 挨拶 10:10 VUOKATTI出発 10:35 Kajaani空港着	13:10 Kajaani Resturant	18:10 Kajaani空港発 19:25 Helsinki着	20:50 ハンバーガー (HESBURGER)	
6月17日	(土)	6:30	7:30	9:10 Helsinki中央駅 9:50 Helsinki空港駅	13:10 パン	12:00 Helsinki発 12:25 Oslo着 13:00 Oslo空港駅 14:40Lillehammer駅	19:40 スーパーで買った パンサンド他	
6月18日	(日)	6:30	8:30	6:40 Lillehammerジャンプ台 クロカンコース見学	12:00 カップ 麵 他	13:30ミッケルプラスと打合せ 15:00施設見学 18:00クリスチャンコーチ合流	20:15 ホテルで夕食	
6月19日	(月)	6:30	7:50	8:50 Lillehammer クラブチーム練習見学	12:00 サンド ウィッチ	12:00Osloへ列車移動 17:00Oslo Holmenkol ジャンプ台ローラーコース見学	20:30 Oslo市内レストラン	
6月20日	(火)	5:30	6:00	13:10 Oslo Gardermoen Airport		18:30(HEL)AY061		
6月21日	(水)			13:50 (HND)着				

6月13日(火)

羽田空港第3ターミナル FINNAIR カウンター

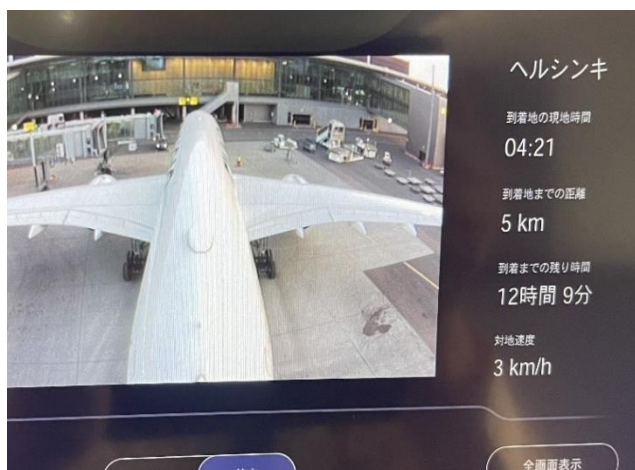
機内モニター 21:58 いよいよ出発



6月14日(水)

Helsinki Vantaa 国際空港に 4:21 無事到着

空港でミーティング長い1日の始まり



9:45Finland HelsinkiVantaa 国際空港で国内線に乗り換え Kajaani (カヤーニ) 空港へ出発



11:05 ヘルシンキから北へ 550 kmカヤーニ空港着

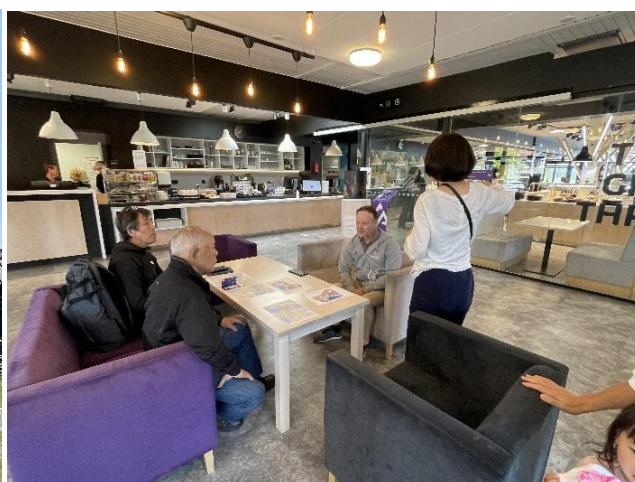


レンタカーで VUOKATTI (ブオカッティ) へ



Kajaani (カヤーニ) 空港から 42 km東へ  
VUOKATTI (ブオカッティ) SPORT 到着  
センターハウスで受付後、アンティとロビー  
で打合せ

※アンティ・レップァヴオリ (Antti Leppävuori)  
1998年長野オリンピック フィンランド  
クロスカントリースキーツームヘッドコーチ  
2021年まで日本ナショナルチームアドバイザー



宿泊棟 (charrette) 一泊一室 150€  
部屋は 4 ベッド、キッチン、冷蔵庫、食器類付

13:50 センターハウスで遅い昼食  
サラダ、パン、スープ、飲み物付きで一人 11€



15:00 ローラースキーコースを車で案内  
昼休憩中で選手はいなかった



ジャンプ台、アルペンコースがある展望台  
VUOKATTI (ブオカッティ) が一望できる



展望台下のアルペンコースには残雪があった  
人工降雪機の雪なので硬くて解けにくいとのこと  
斜面左側にジャンプ台がある



フィンランドには、188,000 湖ほどの湖がある  
5月10日までは湖をクロスカントリースキー  
で渡ることができた



ナショナルトレーニングセンターの展示コーナー



オリンピック記念の盾が並んでいる



プロジェクターでビジョン、育成モデル  
資金などの説明を受ける

※VUOKATTI (ブオカッティ) には、  
ナショナルトレーニングセンターと大学、  
フィンランドスキー協会の施設、設備がある

**VISION**

Vuokatti prepares athletes continuously to the international level.

Vuokatti is top level R & D centre in winter sport.

Sport facilities and infra-structure full fill the international standars for high level training and competitions.

**Athletes pathway to success – Vuokatti model**

Secondary school 12-15 y	High school 16- 19 y	Kainuu Brigade / Military sport school ~ 20 y	National team Kajaani applied uni.
TRAINING CAMPS 4 - 6 WEEKS / YEAR	DAILY TRAINING BY PROFESSIONAL COACHES 4 YEARS	DAILY TRAINING & TRAINING CAMPS SUPPORT SERVICES	INTERNATIONAL SUCCESS DUAL CARRIER
PROFESSIONAL COACHES	SUPPORT SERVICES	PROFESSIONAL COACHES 15 ATHLETES / YEAR 55% sport training 45% military service	

OLYMPIC TRAINING CENTRE

SPORT TECHNOLOGY UNIT IN VUOKATTI  
( University of Jyväskylä )

**RESOURCES**

Governmental support for sport high school  
Municipality of Sotkamo, city of Kuusamo  
Finnish Olympic Committee  
Vuokatti Sport Institute  
National sport bodies  
Ministry of Education and Culture  
University funding  
Other partners



グラウンドでの練習風景



夕食 20:00 隣町 Sotkamo (ソトカモ) で買った  
PIZZA と果物



21:50 窓の外は陽が出ていてまだ明るい  
※北緯 64 度 日没 23:36

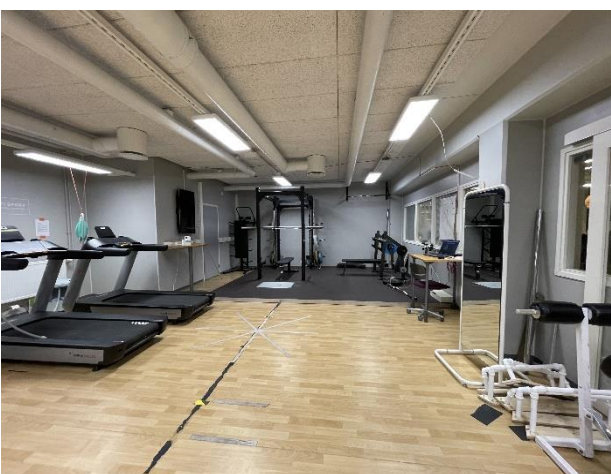


6月15日(木)

8:00 トレーニング施設見学

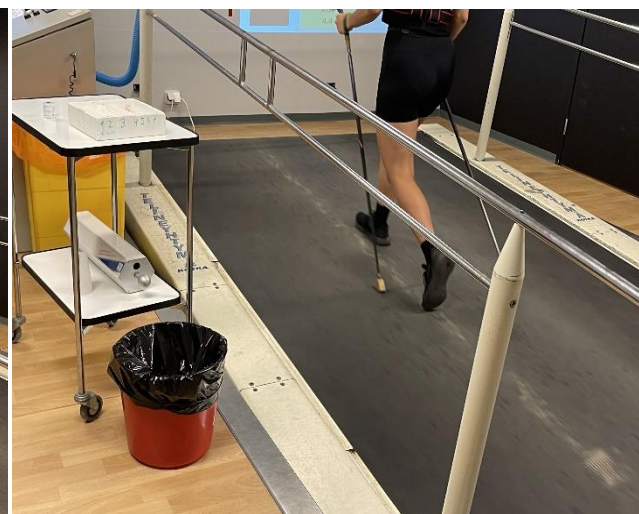


トレーニングルーム、右の部屋で体力測定をする



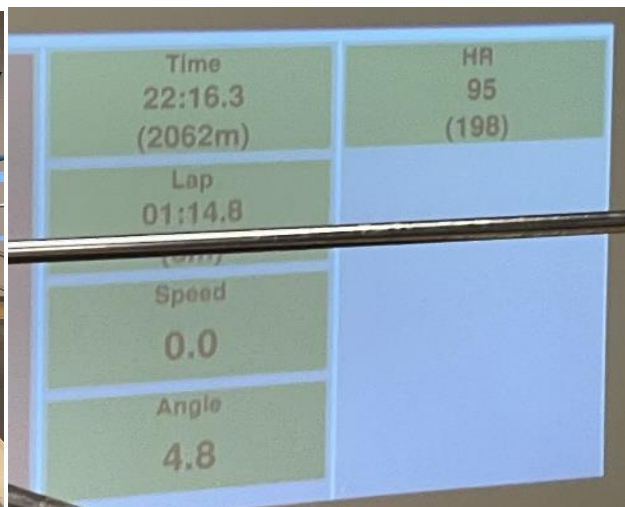
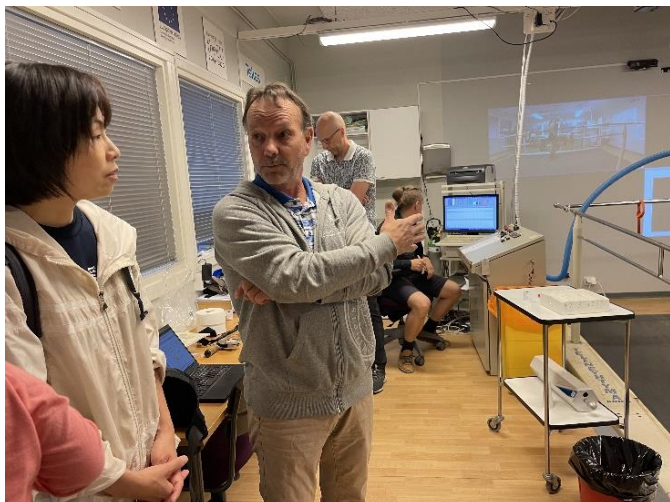
【VO2Max POOL WALK  
による測定を見学】

アンティ指導のバイアスロン選手が低酸素室で3週間暮らして  
の測定 ※低酸素室での効果は選手によって異なる



通訳の井戸さんに測定内容の説明をするアンティ

心拍 MAX198 やめて直ぐに 95 まで下がる



測定後、直ぐにリカバリーの POOLWALK をし、  
乳酸値測定 ※こちらの数値が大切とのこと

トレーニングルームにはスキーエルゴとメディ  
シンボールなど ※壁面に核シェルター用装置



トレーニングルームの上の階には看護師が常駐し  
ている (医師 30 名登録)

簡単な手術もできる医療設備  
怪我をしても直ぐに対応してもらえる

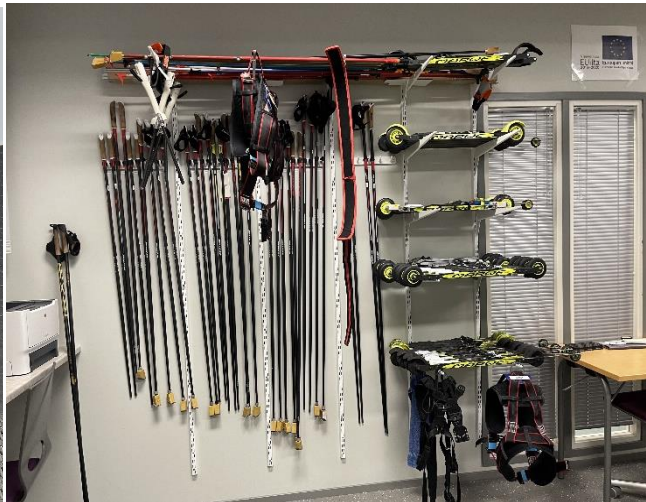




1階に戻り別の部屋には  
床反力測定器



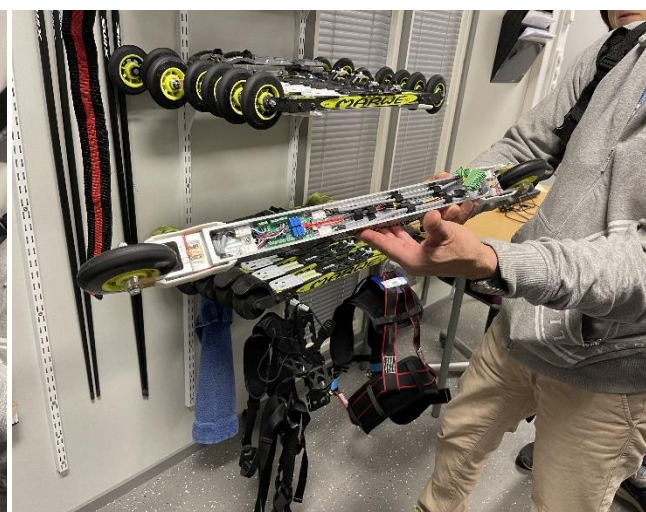
POOL ROLLERSKI 測定器



ローラースキーに測定器が付いている



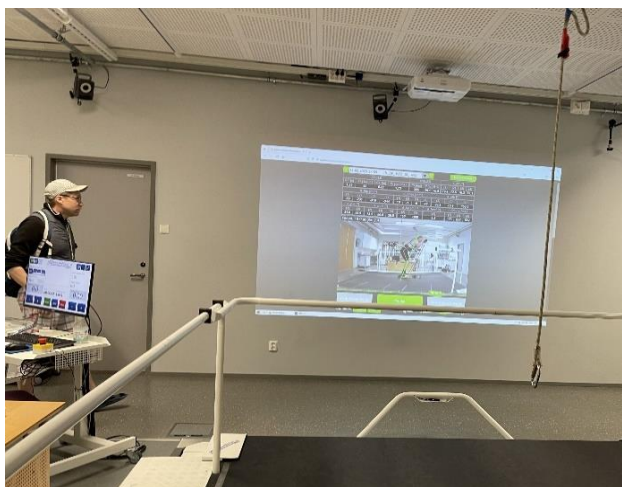
中を開けて見せてくれた



トレッドミル専用 POOL用チップ

手作りに見えるが、  
SWIXで売っているとのこと

ニスカネンのコーチから設備の説明



イヴォ・ニスカネンの練習風景



イヴォ・ニスカネン

(Iivo Henrik Niskanen)※ヘンリック(男性名)

生年月日 1992年1月12日生 31歳

身長 187 cm 体重 80kg

【2018年】

平昌オリンピック 50 km Classical 金メダル

【2022年】

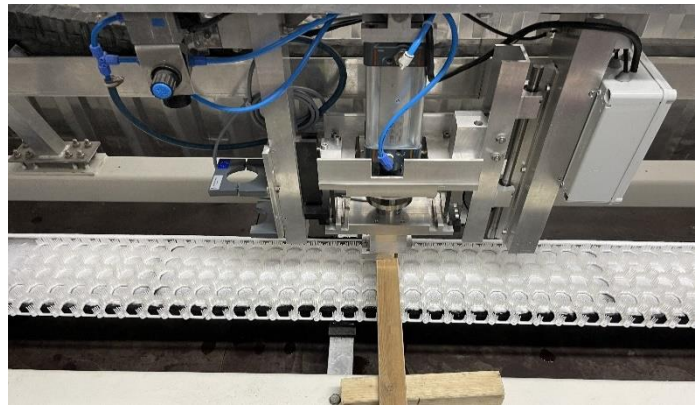
北京オリンピック 15 km Classical 金メダル



外に移動、板、ワックス等のテスト装置が入っている建物、右扉から中へ



マットの下の冷却装置に雪が付いている



SKI TUNNEL (スキートンネル) 入口



通路左が受付、右の扉の中がトンネル入口



SKI TUNNEL(スキートンネル) 1,250m

休業中 8月から営業予定とのこと



スキートンネルの外は、SPORTRESORT OLYMPICCENTER VUOKATTIHALL ARENA 体育館、スケートリンク、プール、運動場などの総合スポーツ施設が揃っている



昼食後、車で走っていない新設のローラースキーコース (3、5、6、9km) 散策



急な砂地の坂道

日本で人工的に設置しているところは中々ない

午後、コテージの内覧

(4ベッドルームと2ベッドルーム見学)



4ベッドルーム室内 (広いダイニングとリビング)  
2ベッドルームは隣にあり、半分ほどの広さ

男女が安心して暮らすことができる2室  
4ベッドルーム



トイレ

隣には4人で入れるサウナがある



ランドリー付 ※2 ベッドルームにはない  
(センターハウスにもランドリーがある)



VUOKATTI (ブオカッティ) 最後の夜  
湖畔のアンティの家を招待された



18:30 夕食のおもてなし(兎、ヌーの肉とサラダ  
他) とても夕方とは思えない明るさ



BBQハウスの外  
自宅の庭が湖の棧橋まで続いている



夕食後の山石先生、棧橋から  
選手の練習になるとアンティのカヌーで湖へ



アンティの家から宿舎まで徒歩 20 分湖畔を散策

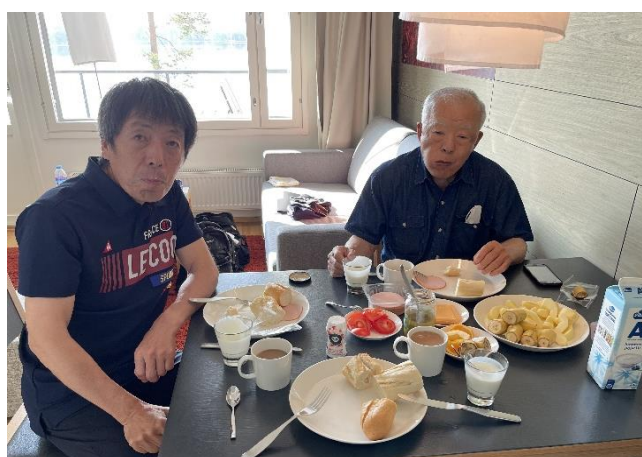


散策途中、北野建設のコテージの脇を通る



6月16日(金)

朝食 スーパーで買ったパンと果物、牛乳で簡単に



ヘルシンキへの移動日 アンティが見送りに



17:50 Kajaani (カヤーニ) 空港から HelsinkiVantaa (ヘルシンキヴァンタ)国際空港へ、機内は通路を挟み4人掛けで以外と混んでいる



20:30 ヘルシンキ空港駅からヘルシンキ中央駅に到着、先に見えるのが駅舎、ホームが長くとても遠い



ホテル到着が遅くなり夕食はハンバーグとジュース  
まだ、大勢の人が歩いていた。



市内はまだ明るい  
観光の名所 ヘルシンキ 大聖堂



6月17日(土)

ヘルシンキ ソコスホテルの朝食バイキング



ヘルシンキ中央駅から電車で空港へ移動



12:00 発 FINNAIR Oslo 行き  
※20分遅れで出発



12:45 NORWAY Oslo 空港着  
※フィンランドとの時差1時間





オスロ空港駅 13:59 発 リレハンメル行に乗車  
空港駅から約2時間でリレハンメル駅に到着



16:00 駅からタクシーでリレハンメルの宿泊先  
スカンディックホテルに到着



6月18日(日)

6:30 早朝 散策 日曜のためか人、車がない



1994年のリレハンメルオリンピック会場



ホテルの朝食バイキング



スカンディックホテルの中庭



ミッケルプラスがホテルに到着、車でクロスカントリースキース施設の見学へ  
(ジャンプ台、オリンピック会場、ローラースキーコース、宿舎など)

※Pål Gunnar Mikkelsplass (ポール=グンナル・ミッケルプラス) 1988年カルガリーオリンピック銀メダリスト。昨年引退したテレセ・ヨーハウグのコーチとしても有名



ミッケルプラスの娘さんは、この建物の一室を借り練習しているとのこと。ジャンプ台のスタート地点の脇にあり、ローラースキーコース(クロスカントリースキースコース)まで徒歩で行ける



リレハンメルオリンピックのクロスカントリースキース会場



Lillehammer(リレハンメル)Sjusjøen(シューショーエン) 「テレーセ・ヨーハウグの別荘」  
 (21.7 km) 間にある別荘エリア、国が進めている クロスカントリースキーをするために別荘を買  
 環境配慮の草屋根(グリーンルーフ)の家が多い、 う人が多い人気の地区で、ミッケルプラス曰く  
 白樺の樹皮に土を乗せ草を植える 冬暖夏涼 この家は小さい方で約 6,000 万円ほどとのこと



Sjusjoen cross country arena (シューショーエン クロスカントリースキー エリア)



ローラースキーコース  
 (冬はクロスカントリースキーコースになる)

シートの下には人工降雪機で作った雪がある  
 この雪で10月に5kmのコースができる



各スキーマーカーのキャビン  
SWIX MADSHUS ほか



クロスカントリースキーコースの道標  
どれだけクロスカントリーコースがあるのだろう



ホテルに戻ったミッケルプラスと横山代表  
スカンディックホテルの玄関前で、  
クラブチームのコーチと待ち合わせ



クリスチャン・ビジュン・スヴィーン  
(Kristian Bjune Sveen) コーチ 31歳 Oslo 在住  
2022北京オリンピック中国チームコーチ



ホテルロビーでのミーティング (ノルウェーと日本の年間トレーニング計画などを確認)



ミッケルプラス、スヴィーンコーチと4時間に上るミーティング無事終了  
(宿泊場所、費用、生活費、設備利用料、コーチ料、車、その他などを確認した)



6月19日(月)

朝 8:30 クラブチームの練習見学のため車で会場に

集合場所にスヴィーンコーチが待っていた



ミッケルプラスの娘さんも所属のクラブチーム  
(今日は実家に帰宅中のため欠席)  
成績次第で3割の選手しか次年度残れない人気  
クラブチーム、7割の選手が毎年入替えになる

前日、早朝散策した歩道で練習開始  
平地での練習が大切とスヴィーンコーチ  
選手を良く把握し、管理から自主性を重んじる  
※中国人選手には、管理指導が求められていた



平地から斜面に移動して同じ練習（登り約3km）  
スプリント（SP）系の選手、持久系の選手、  
供に同じ練習をする（SP系選手が遅れる）



オリンピック会場で平地を利用して  
ダイアゴナルのスピード練習  
（SP系選手が力を発揮しスピードに乗る）



会場に入ってくる下り坂を利用して、スピード練習



オリンピック競技場（オリンピックモニュメント日本人3選手の名前が刻まれている）



ミッケルプラスと別れの挨拶



Oslo 市内に列車で移動



オスロ市内から電車でホルメンコーレンへ



ジャンプ台脇の階段を走って練習していた



夏はローラースキー、冬はクロスカントリースキーコース(8.3km、5km、3 km、2 km、1km)



オスロ、クロスカントリースキー大会メイン競技会場 中央は射撃場



夏休みを利用して沢山のチームがオスロに来ているとのこと



オスロ駅 帰国前の最後の夕食へ



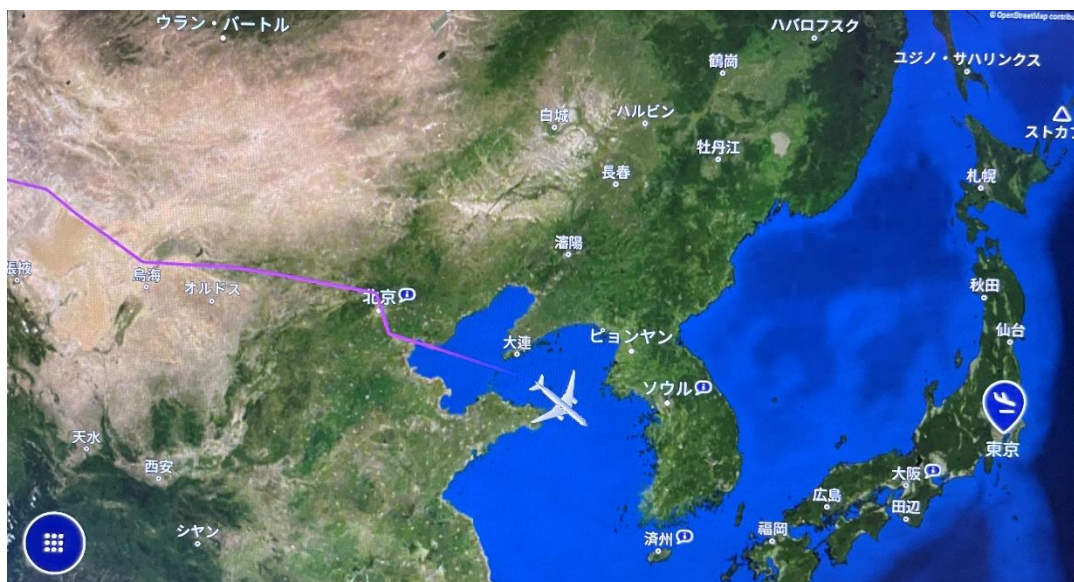
6月20日(火)

オスロからヘルシンキに移動 ヘルシンキから羽田まで FINNAIR 直行便  
18:30 発 帰りはバルト海、ポーランド、黒海、中国上空のフライト



6月21日(水)

翌 13:50 到着 無事帰国 ※フィンランドと時差 6 時間



ありがとうございました。