

クロカンをメジャースポーツに！ NPO法人での取り組み

旭川赤十字病院 研修医 1 年目

う え の ひ ろ き
上野 裕生

旭川赤十字病院研修医 1 年目の上野と申します。旭川医科大学に2018年度に学士編入学し、昨年4月から当院での初期研修を行っております。救急科研修で多くの症例に関わり、外科研修では全国学会での発表も経験させていただくなど、充実した研修を行っています。

今回のリレーエッセイは、大学同期の板谷先生からバトンを受け取りました。学籍番号が近く臨床実習班が同じで、実習を共に頑張った戦友ともいえる存在です。

そしてせっかくいただいたこの機会、私が旭川で出会い、学生時代の大半を捧げたクロスカントリースキーについて、その魅力と今の関わりについて書かせていただきます。

クロスカントリースキーとは、林や山の中に設けられたコースを専用の細いスキーで滑走するスポーツで、様々なテクニックを駆使して登り・降り・平地をいかに早く滑るかを競い合います。1 km程度のスプリント種目から、50kmを超えるスキーマラソンまで様々な種目があり、オリンピック競技でもあります。上半身・下半身・体幹の筋力と、長距離を滑る心肺機能、コースに合わせた滑走技術、気候に対応したワックス技術など求められる能力が多岐にわたります。

元々陸上競技のトラック種目やマラソンを行っており、旭川にやってきて大学のスキー部でこのスポーツに出会いました。熱い先輩や後輩たちと出会い、春から夏は走り込み、秋は筋トレ、冬は全ての生活をスキーに捧げていましたが、コロナ禍で部活が行えず東医体が中止になるなど厳しい時期もありました。それでも国家試験の4日前まで滑り、翌日からトレーニングを再開するなど、全力で競技に取り組んだ5年間でした。

大学を卒業し、引き続き旭川で過ごすことになり、これからもクロスカントリースキーに関わり続けようと思っています。一つには市民スキーヤーとしてこれからも滑り続けようと、今年2月の札幌国際スキーマラソンに出場してきました。50kmの距離は学生時代とは比べ物にならないほど辛く、夏場からのトレーニングの重要性を痛感させられました。本番で楽しむために、日々のトレーニングをがんばろうと思います。

そして、このスポーツの楽しさをもっと多くの人知ってもらいたいと思い、大学スキー部の仲間た



愛知県出身、大学進学で東京に出て、公務員として働き、旭川医科大学に編入学。2023年に卒業して現在初期研修1年目。写真は昨年11月に岡山で開催された日本臨床外科学会に参加し、ChatGPTをテーマに発表した時のものです。

ちと特定非営利活動（NPO）法人を立ち上げ、活動を続けています。NPO法人とは「継続的、自発的に社会貢献活動を行う、営利を目的としない団体」の総称で、この役員として勤務することについては現在の職場にも了解を得ております。旭川市を拠点に、YouTubeでの動画配信からはじめ、スキーのイベント開催や、クラウドファンディングを原資に海外でのフィールドワークなどを行ってきました。オリンピック競技ではありながら、愛好者の少ないマイナースポーツなので、知っていただき声をかけていただける機会も増えてきました。

活動を続ける中で、このスポーツの普及に関して感じる一番の課題はエントリーまでのハードルの高さだと感じています。競技を行っている人の多くが子供の頃に出会ってそのまま続けており、関係者同士のつながりが強い分、外の人が入っていきにくい雰囲気があるように見えます。また、クローズドな関係性の中で情報がやり取りされて外に出ていきにくく、新しくこのスポーツをやってみたいと思った人が「いつ、どこで、どのようにできるのか」という基本的な情報を得ることが困難です。

より多くの人がクロスカントリースキーを知り、楽しんでもらうために、まずはこのハードルの高さを解消するため、情報発信事業としてポータルサイトの設立に取り組んでいきたいと思っています。愛好者同士で情報をやり取りする口コミサイトの設計について思案しています。

そして、継続した普及活動には行政の後押しが重要と考え、行政を動かすためのエビデンス作りにも取り組んでいくつもりです。この点については、昨年行ったフィンランドでのフィールドワークの成果から、スキーを対象とする調査・実験の難しさを学びつつも、第一線の研究者がどのようなことを考えて研究に取り組んでいるのかを知ることができ、それらを踏まえて、旭川でできる研究デザインに落とし込んでいきたいと考えています。

このエッセイを読んでいただいた先生方の中で、クロスカントリースキーにご興味をもっていただける方、クロカンがもっとメジャーになって欲しいと思う方には、「NPO法人かむいクロカン情報局」を今後ともどうぞよろしくお願いいたします。