



# 2007 XTERRA University in MARUNUMA

## 参加者テキストBook

このたびは、「XTERRA University 丸沼」に参加申込をいただきまして、誠にありがとうございます。重要事項を取りまとめましたので、お届け致します。ご一読いただき、参加準備を進めて頂ければと思います。

不明点などは、事務局までお気軽にお問い合わせください。

23日以降は現地入りしているため、現地事務局用携帯衛星電話が連絡先となります。また、本部設置場所の丸沼環湖荘の電話は通常業務に支障を来すため、緊急時以外はなるべく利用しないよう、お願いいたします。

大会本部衛星電話 080 - 6769 - 2002

丸沼温泉 環湖荘 0278 - 58 - 2002

Eメール：[CZX00737@nifty.com](mailto:CZX00737@nifty.com)

XTERRAジャパン事務局（23日～28日まで担当者は不在）

電話：03 - 3560 - 7709（事務局）

090 - 3228 - 5298（事務局吉村携帯 / 丸沼滞在時は不通）

ファックス：044 - 980 - 4646

### 1) XTERRAワールドによるこそ！

「面白いレースがあるんだ」とアメリカの友人に雑誌を見せてもらったのは98年の夏の事。それまでに噂では聞いていたが、その様子を見たのは初めてだった。青い海、赤い土、汗、そして抜けるような空。それがマウイで行われているXTERRAだった。さっそく、その年の10月に出場。素晴らしい口ケーション、あたたかい雰囲気になちまち虜になってしまった。

なによりも私の心を刺激したのは「自然のなかの遊び心」。素晴らしい空の下で、砂ほこりにまみれながら汗を流す。素敵なビーチを横目に砂地を走る。「馬鹿だ」と言ってしまうとそのとおりなのだが、そんな「ばかばかしさ」が楽しいのである。子供の頃、空地で自転車を乗り回していた、長靴を履いて水たまりにじゃぶじゃぶ入っていった、そんなわくわくした気持ちが蘇ってきたのだ。

「こんな遊びを日本に伝えたい」それから機会をみてはメディアに紹介するようになったものの、まだこの感覚を少数の方々としかシェアできていないのが現状。歯がゆい思いを募らせていた。

それが2004年から正式にこの「XTERRA」開催する立場になった。我ながら突然の事に驚いてはいたが、もともと大好きな遊び方。これも神の導きとばかりに動き出した次第だ。

「自然の中で、一生懸命遊ぶ事」「子供達が、いや、親子で自然を感じる事」。これらは今の日本人にとって足りない部分、そして必要な部分でもある。このスポーツを通して、きっとそれらを伝える事が出来ると私は信じるのである。

しかし、日本ではまだほとんど知られていないこのスポーツ。その道はかなり険しい。でも、XTERRAは自ら壁に挑み、それを乗り越えていく事に楽しさがあるスポーツ。

私にとっての新しいXTERRAはスタートしたのである。

スポーツナビゲーター 白戸太朗

## 2) 日程詳細

開催時期 2007年8月24日(金)  
開催場所 丸沼温泉 環湖荘周辺(群馬県利根郡片品村)

9:00~9:30 受け付け  
9:30 開校式  
10:00 M T B  
12:00 ランチ(お話しTime)  
13:00 ラン  
13:30 スイム  
14:00 シミュレーション練習 3種目のつなぎを練習  
14:30 ミニXterra  
15:30 終了式 \*表彰  
\*修了書授与  
16:00 全日程終了 終了、解散

## 3) 受け付け

場所: 丸沼温泉 環湖荘前  
国道からの入り口が分かりにくいと思われます(看板にご注意ください)。  
時間: 8月24日(金) 9時00分~9時30分

## 4) 持ち物(\*印は必携です)

### ・スイム

- \*水泳が出来る用具一式(スイムウエア、ゴーグル、スイムキャップ)
- \*タオル(肌寒いときには保温用としても使用します。大き目のものをお持ちください)  
サンダル、日焼け止め

### ・MTB

- \*MTB(身体に合ったもの 普段乗りなれたもの)
- \*ヘルメット
- \*MTBシューズ(ランニングシューズとの兼用)
- \*グローブ(自転車用がベストですが、他スポーツ用でも可。指が動かしやすいもの)
- \*ウエア(自転車用がベストですが、Tシャツでも可)  
ケガ、虫刺され、日焼け等の予防のため、不安を感じる方には、長袖、長ズボンの着用をお勧めします。
- \*バイクパンツ(スパッツ、短パンでも兼用可能ですが、専用パンツは快適です！)
- \*アイウエア(=サングラス なるべく明るいレンズのもの)
- \*バイクボトル(給水は絶対に必要、何らかの形で出来るようにして下さい。キャメルバック等でもOK)
- \*サングラス、交換用チューブ(パンクの際に交換します)

### ・トレイルラン

- \*ランニングシューズ
- \*ウエア(走りやすいもの)
- \*短パン、もしくはスパッツ

## 5) トレーニングの目的と主な内容

### スイム 水は友達！

初心者はもちろん、経験者も基本から見直すことによりスイムに対する不安を解消しよう！

- ・正しいボディポジション
- ・水をつかむ
- ・ラクに泳ぐとは
- ・オープンウォーターを攻略する

X T E R R Aにおいて大切なポイントは

- 1、泳ぎだしのタイミング
- 2、ロスの少ない泳ぎ
- 3、進路の確認
- 4、トランジッションに向けて

あせらずあわてずスムーズに泳ごう！

～上級者は前方、初心者は後方からスタートしよう～

レースはまだ始まったばかり！

スタート時の混乱を避ける方法は二つ、前に行くか？ 後から行くか？？

～全力で泳ぐ必要はありません。全体のペースを考えて～

プールとは違います。

～クロールだけがすべてじゃない！！～

プールと違い、コースロープはありません。人に頼らず自分で目標を確認しましょう

～もうすぐトランジッション～

泳ぐか？ 歩くか？？

### MTB オフロードなんて怖くない！

MTBの基本的な動きを基礎から勉強します。

初めてオフロードを走る方はもちろん、経験者でも知らないことが多いのでは？

マウンテンバイクは3種目中、最も楽が出来て最も楽しいパート！

しかし最もトラブルが多いかも！？

勝負を左右するこのパートを確実に、安全に、そして楽しく走る技術を取得します。

初心者はもちろん、経験者にとっても新しい発見がいっぱいあるはずです。

\* 内容

- ・正しい乗車姿勢で楽に走るには
- ・基本はバランス 左右はもちろん前後のバランス、知ってますか？
- ・速く走るためにはゆっくり走る！？
- ・安全確実に走る正しいライン選び走行
- ・もしものトラブル！！どうしよう？
- ・ペダリング、シフティング、コーナリング、最も大切なのはブレ-キング

### トレイルラン オフを走るって面白い！

誰でも親しみのあるランニング。フィールドが変わったならなにが違うの？

ランニングの基本を見直そう

オフロードで注意すること

のぼりとくだけはテクニックだ！

## 6) ミニX TERRAについて

ユニバーシティの最後に卒業試験として、「ミニX TERRA」を行います。

これは本来のX TERRAの縮小版ですが、決して、「おまけ」ではありません。

楽しさ、大変さは本物と同じ、皆さんに練習の成果を試してもらおうというものです。

予定の距離は下記の通りですが、多少変更の可能性もあり。

このあたりは、セミナーのときに講師から聞き出すべし！  
(コースはすべて翌日のコースの一部を使用)

KIDS	Swim	100m	Bike	4 km	TrailRun	1 km	
一般	Swim	200m	Bike	4 km	TrailRun	1 km	程度

ミニX TERRAで、このX TERRAユニバーシティの成果を存分に発揮してください！

## 7) University 注意事項

### ・悪天候の場合

基本的に雨天決行ですが、ひどい天候不良の際には、状況を見て、当日早朝の時点で事務局の現地入りしているスタッフが判断し決定します。なお、中止、変更があった場合でも、参加費の返還は行いません。ご了承ください。

### ・ケガ・体調不良について

体調不良や身体に痛みなどの違和感を感じられた場合、速やかにスタッフに伝え、必要があれば休憩をとってください。当日は暑さも予想されます。決して無理のないよう、自己管理に努めてください。くれぐれも睡眠不足、二日酔いなどではなく、体調を整えてのご参加をお願いいたします。

### ・お願い

講習、レース中、コース内での危険回避のため、あくまでもスタッフの指示にしたがい、ルールを守って行動してください。他の参加者に迷惑をかけるような行為をされた場合、受講の中止をお願いすることもあります。

参加者全員が気持ちよく講習に集中できるよう、みなさんお一人お一人のご協力をお願い申し上げます。

## 8) 講師陣

今年もすばらしいコーチングスタッフが皆さんを指導します。期間中、彼らから多くのものを学んでください。

学 長	白戸太朗	(スポーツナビゲーター)
講 師	ポール・チェットウインド	(元プロMTBライダー)
講 師	篠田敦子	(日本のトップライフセーバー)

その他、X TERRAに関する詳細はX TERRA Japan Web siteをご覧ください。

<http://www.xterrajapan.net>

# 丸沼でお会いしましょう!!