

# クロカンを もつと身近に……

四月二十九日に本格オープンした鹿角平クロスカントリーコース。村では、多くの村民の皆さんの利用を望んでいます。今月号では、コースの概要をお知らせするとともに、さまざまな角度からクロスカントリーの魅力に迫ってみました。

村民の健康づくりと地域経済の活性化をめざす

鹿角平クロスカントリーコース（以下、クロスカントリーを「クロカン」と表記）は、平成二十二年から本格的に整備を検討し、昨年の十月に工事が完了しました。村民の健康づくりや体力向上、村外からの合宿受け入れによる地域経済の活性化を大きな目的としています。

鹿角平クロカンコースは、全長二・五キロメートル、幅二・五メートル、高低差約三十メートル。木材チップを敷き詰め、草地沿いに整備しました。

利用は原則無料で、鹿角平観光牧場売店にある申し込み名簿に名前などを記入するだけで、誰でも気軽に利用することができます。また、本格オープンに伴い、「鮫川村合宿受入協議会」を設立しました。協議会は、村内の宿泊業者や飲食店、スポーツ団体、商工会などで構成。村外の大学や実業団などからの合宿受け入れ体制を整え、交流人口の増加と地域経済の活性化をめざします。

## ■「クロスカントリー」とは

原野・丘陵・森林などを横断して設定されたコースで行う長距離走のことです。近年、マラソンや駅伝などの長距離競走における競技力向上に欠かせないトレイルニング法として、注目されています。



鹿角平に整備したクロスカントリーコース





# 広々とした草原に感動 走る、歩く、景色を楽しむ

鹿角平クロカンコースは、誰でも気軽に利用することができます。皆さんもぜひ、体験してみてくださいいかがでしょうか。

陸上競技未経験の2人が  
クロカンに挑む？

鹿角平クロカンコース本格オープン前の四月十八日、手まめ館カフェで働く百瀬あゆみさん（赤坂中野）と近藤留美子さん（渡瀬）の二人に、実際にクロカンを体験してもらいました。早速、今まで陸上競技の経験が

ないという二人に「クロカン」を知っているか質問してみたところ、実際にコースに来るまで全然イメージができなかったという答えが返ってきました。普段、陸上競技に取り組んでいない人にとっては、「クロカン」という言葉は、まだまだなじみがないようです。そして、コースをゆっくり走り始めた二人は、急な坂に驚いた様

子でしたが、坂を登り切った後に現れた鹿角平の広大な草原を見て、何度も「すごい」と口にしていました。そして、二人は足を止めて、鹿角平の景観を眺め、携帯電話のカメラで写真撮影をしていました。ゆっくりと時間をかけてコースを一周走ったり、歩いたり、立ち止まって景色を眺めたりと、無理をせずに二・五キロのコースを一周し



上…携帯電話のカメラで鹿角平の景観を撮影する2人/下…コースは全長2.5キロメートル。200メートル間隔で、距離数表示があります。



クロカンコースを体験した百瀬さん(左)と近藤さん(右)



クロカンコースをジョギングする2人



ウォーキングに来ていた相良さんと蛭田さん

ました。東京から鯉川村に来て二年目の百瀬さんは、「鯉川村に来てから歩くことが少なくなつたので、ここを歩くだけでもいい運動になる」と話していました。また、取材当日、ウォーキングに訪れたという相良順子さん（渡瀬）と蛭田文子さん（渡瀬）に会いました。途中十分くらい休憩しながら、ゆっくり一時間ほど時間をかけて歩いたそうです。

そして、「ここだったら、毎日来てもいいね」と話してくれました。走るだけじゃなく  
観光名所になれば…

今回、百瀬さんと近藤さんにクロカンコースを体験してもらい、鹿角平の景観に感動したり、楽しく話しながら歩いたりしていた二人の姿が、とても印象的でした。そして最後に、「鹿角平クロカンコースが走るためだけにじゃなく、一つの観光名所になればいいな」と、二人は顔を見合せながら話してくれました。



百瀬あゆみさん  
(赤坂中野)

景色が良くて、鳥の声がすぐ近くで聞こえて、気持ち良かったですね。あと、慣れるとアスファルトよりもチップの方が歩きやすくて、足に負担がかからないのがよく分かりました。お花もあると、季節によって楽しんで、運動以外でも来たりしますね。



近藤留美子さん  
(渡瀬)

村内で歩くといっても、道路を歩こうとはなかなか思えないけど、コースがあるとみんな使いやすくなると思います。こうやって歩けるといいですね。仕事終わりに、少し走ってみようかな。これから暖かくなるので、普段運動していない人も利用してほしいです。



# 鹿角平クロカンコースは鮫川村の財産 健康づくりの場として大いに活用を

スポーツ指導者として長い経歴と実績を持ち、鹿角平クロスカントリココースの整備計画に携わった安藤敬男さんに話を伺いました。



安藤 敬男さん

あんどう・よしお ●昭和9年生まれ。昭和34年、日本体育大学体育学部卒業後、平成7年まで教員として県立高校に勤務。平成10年から18年まで、福島県スポーツ指導者協議会理事長を務める。平成21年から鹿角平クロスカントリココース整備計画に携わる。現在は、福島県陸上競技協会顧問。石川町在住。

景観の素晴らしさ  
広大さに惚れ込む

以前から、鹿角平のことは知っていましたが、数年前に改めて訪れた際に、少し高台に登ってみると、その景観の素晴らしさ、広大さに惚れ込みました。

私は長年、陸上競技に携わってきた経験から、このような環境の場所にクロカンコースができた方がいいなと思いました。横に一キロの距離をとれるコースは、ほかを見ても数が少なく、クロカンコースには最適だと感じました。

この自然環境は、ほかにはない鮫川村の財産です。せっかく素晴らしい財産を持っているのだから、これを大いに活用するべきだと思います。

トレーニングの手段として注目されるクロカン

現在、陸上競技の世界では、長距離選手の強化のために、クロカンが注目され、トレーニングの手段として取り入れられています。硬いトラックとは違って、柔らかい場所を走ることで、脚や腰への負担が軽減され、選手が故障する原因を減らします。また、クロカンは適度なアップダウンがあるため、足腰が鍛えられ、心肺機能を高める効果もあります。そのため、多くの陸上関係者はクロカンコースで合宿を行い、選手の強化を図ります。鮫川村でも合宿を受け入れる必要性が出てくるでしょう。

合宿の受け入れ体制を整え、鮫



上…鹿角平クロカンで練習する学法石川高校陸上部/右…コースに敷き詰められている木材チップ



子どもたちの意識が高くなりました



「らん・Runクラブ」コーチ  
目黒 信一さん  
(赤坂西野)

「らん・Runくらぶ」で数回、クロカンコースを利用しました。クロカンコースで2.5キロメートルの距離をとれる所は国内でも数少ないのではないのでしょうか。地元でクロカンコースができたことで、以前よりも、子どもたちの練習に対する意欲や意識が確実に高くなったと感じています。

近くにコースができた  
練習の幅が広がりました



学法石川高校(石川町)  
陸上競技部顧問  
松田 和宏さん

大会前の調整に、鹿角平クロカンコースを利用しています。鹿角平のように全体を見渡せるコースは少ないので、指導者の立場から見ても、いいコースだと思います。また、近くにクロカンコースができたことで、練習の幅が広がりました。これから、平日の練習や合宿にも利用していきたいと考えています。

川村を訪れる人が増えることによって、鮫川村の交流の幅が広がると思います。クロカンを利用して、鮫川村を知ってもらい、村の活性化につながるために、合宿受入協議会が果たす役割は大きいのではないのでしょうか。

ふるさとの素晴らしさを  
再認識する機会に

素晴らしいクロカンコースがあるんですから、陸上関係者だけが利用しているのでは、もったいないと思います。クロカンコースは走るだけではなく、多くの使い道があります。

小さい子どもには魅力ある遊び場として、ごく自然に体力や運動能力を身に付けることができます。お年寄りは、杖をつきながらも、景観を楽しみながら、話でもしながらゆっくりと歩くのもいいでしょう。多くの村民の皆さんに、クロカンコースを健康づくりの場として利用してもらいたいと思っています。

そして、この鹿角平クロカンコースが、村民の皆さんが自分のふるさとの素晴らしさを再確認する機会となり、鮫川村の財産となっていくことを強く願っています。