

山田琢也 × 大瀬和文 × 上田瑠偉

トップトレイルランナーの冬トレに密着

クロスカントリースキーで強くなる!

山と溪谷社 TRAIL RUN 2018-19 秋冬号より

トレイルランナーの間で、熱い盛り上がりを見せているクロスカントリー(XC)スキー。全身をバランスよく使って、スキーで踏み出す&滑らせる動きが特徴だ。心肺機能を強化するだけでなく、繊細なバランス感覚も養える。2018年2月に長野県木島平で行なわれた、トップトレイルランナー3人のプライベート合宿の様子を紹介しよう。

写真：小関信平 文：トレイルラン編集部



上田瑠偉

(うえだ・るい)

1993年、長野県生まれ。2014年、日本山岳耐久レース優勝(大会新記録)。プロトレイルランナーとして、以降多くのレースで優勝多数。XCスキーを冬のトレーニングに取り入れ始めて3シーズン目。いまが伸び盛り!

山田琢也

(やまだ・たくや)

1978年、長野県木島平生まれ。スキーアーチェリー選手として活躍後、トレイルランニングに転向。2017年信越五岳トレイルラン110K優勝、阿蘇ラウンドトレイル3位。トレイルランナー向けのXCスキーキャンプを多数開催している。

大瀬和文

(おおせ・かずふみ)

1981年、兵庫県生まれ。大学まで陸上競技で活躍後、トレイルランに転向。2018年、UTMFで日本人最高位の6位タイ、UTA6位とロングレースで強さを発揮。XCスキーだけでなく、山岳スキー(SKIMO)にもチャレンジしている。