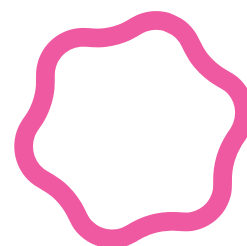


hgu_LAB. MAGAZINE

Apr 2026

vol.

021



SKIER

AZUMI SEKIGUCHI



HOKKAI-GAKUEN UNIVERSITY



Let's stop admiring them.

Shohei Otani

Azumi Sekiguchi

関口 愛摘実

北海学園大学 経営学部 2部
経営学科 2年
北海学園札幌高等学校出身

札幌市生まれ。兄と一緒に3歳からスキーを始め、小学3年時からはアルペンスキーを開始。大学からは基礎スキーに転向し、本学基礎スキー部に入部。現在は副部長を務める。2025年の第62回全日本スキー技術選手権大会で、初出場にしてスーパーファイナルに進出、13位となり新人賞を受賞した。「大会には、ずっと映像で見てきた憧れのスキーマーも出場しています。でも、試合中はライバル。『憧れるのをやめましょう』という大谷翔平選手の言葉通り、全力で戦っています」

誰かの決めた正解より、 自分なりの格好良さを追いたいです。

速さを競うアルペンスキー、アクロバティックなフリースタイルスキー。
いろいろな競技がある中、関口さんが没頭しているのが基礎スキーです。
基礎＝簡単？ ……と思ったら、大間違い。
速さも上手さもパフォーマンス力も、全て求められる奥の深い世界です。
考え抜いて、自分を、自分の思う理想に近づけていく。
自然体をキープしつつ、自分らしさを強さに変えていく関口さんの日々に、迫ります。

「スキー楽しいな！」再び

—— 基礎スキーは、日本独自のスキー競技と聞きました。どんな競技か、教えてください。

速さと技術の総合力を競う競技です。大回り、小回りなど、いくつかの種目の合計得点で順位が決まります。滑るコースも、急斜面やコブなど、種目との組み合わせが毎年変わるのが特徴です。一番大きな大会は、全日本スキー技術選手権大会（以下、技術選）。地区予選、全道予選を勝ち上がると、出場できます。

—— 関口さんは技術選に初挑戦で、決勝進出の快挙を成し遂げたんですね。緊張しませんでしたか？

それがまったく！ 苦手なコブを滑る前に「嫌だな～」って思ったくらい（笑）。初出場でプレッシャーがなかったというのがありますが、私にとっては自分との戦いなので、あまり周りは気にしませんね。高校まではアルペンスキーをやっていましたが、その時代も緊張しませんでした。

—— アルペンから基礎スキーに転向したのは、何かきっかけが？

小3からチームに所属しアルペンスキーに打ち込んでいたんですが、高校生になって練習環境が変

わり、成績が伸び悩んでしまって。それで「スキーは高校まで」と思っていたんですが、両親が「もったいないから最後に基礎スキーの大会に出てみたら」って勧めてくれて、技術選のジュニア大会に出たんです。それまではタイムを競っていて、滑りに点数をつけてジャッジされる経験は初めて。それがすごく新鮮で、「スキー楽しいな」と自然に思えました。それで、基礎スキーに取り組むことに。両親には「あの時、基礎スキーへの挑戦を勧めてくれてありがとう！」と言いたいですね。

正解なし、理想あり

—— シーズン中はどんなスケジュールで練習を？

平日はだいたい朝9時くらいから昼の1～2時くらいまで滑り続けます。今季は11月下旬からゲレンデ練習をスタート。毎年、1月初旬に地区予選、1月末に全道大会、3月に全国大会が開催されるので、年末年始の合宿のタイミングから、自分の滑りのスタイルをつくっていきます。

—— 練習ではどのようなことを？

私はとにかく本数を滑ります。その日によってゲレンデのコンディションは違うので、雪が締まったパー

ンの時は大回り、天候が荒れている時は小回り……というように状況に合わせて練習します。滑りは友達に撮ってもらった動画を見てイメージ通りの滑りができているかチェックしては調整していきます。

—— どういう滑りが「いい滑り」なのでしょう？

それは、私たち選手も一番悩むところです。種目ごとにジャッジの観点やターンサイズの目安は決まっていますが、それに準じて滑れば必ず高得点になるわけでもないんです。自分の持ち味を生かし、どれだけ魅力的に滑れているかも点数に大きく影響するので、全選手が試行錯誤しながら競技をしています。もちろん私も。他の人の正解が、私にとっても正解とは限らないので、私だからこそできる「格好良い滑り」を考え、追いかけているところです。

—— 今シーズン、重点的に取り組んでいることは？

滑りの引き出しをもっと増やすことです。アルペン経験のおかげでスピードに怖さがないので、急斜面でもトップ（板の先端）部分から雪面に差して攻めていけるのが私の武器ですが、強みを複数持たないので、今季は新しい滑り方に挑戦しています。

My Mentor

できないことに出会うたび スキーは面白くなる

—— いつから須川コーチに教わっているんですか？

関口 大学からです。でも、須川コーチのことは小学生の頃から知っていました。

須川 同じゲレンデで練習していたし、出身高校も同じ。あと、高校のスキー部の先輩後輩でもあります。

—— じゃあ、顔見知りではあったんですね。

関口 そうです。須川コーチのチームに私の幼なじみが参加していて、いろいろ話を聞いていたのもあり、大学で基礎スキーに転向する時に、「私もチームに参加させてほしい、指導してもらいたい」とお願いしました。

須川 僕としてはかなり意外でした。僕とあづはプレースタイルも性格もまったく違う。僕はスティックに緻密にやっ

ていく方で、あづは楽しさを力に、ダイナミックな滑りをするタイプ。話していて宇宙人なんじゃないかと思うこともあるくらい（笑）、何もかも違うのに、なんで？って。

関口 確かに共通点は、ほぼないです（笑）。でも須川コーチの指導スタイルは、私にすごく合っているんですよ。滑り方の粗を指摘してくれるし、アドバイスもくださるけれど、それをクリアしていく方法は本人に考えさせる。その考える過程が楽しいし、成長につながっています。

須川 技術や理論はもちろん教えるけれど、この競技ではその時の環境も滑りに大きく影響します。物を言うのは、「このゲレンデでどういう滑りをしていくのか」を、自分自身で判断し実行する力。だからあづにも、考える力をつけてほしいと思っていて、それを意識して指導しています。

関口 考えて、壁をクリアして、理想に近づいていくのは難しいし大変なんですけど、それがものすごく面白いんですよ。スキーの新しい楽しさを教えてもらえたと思います。

須川 あづの言うように、挑戦がスキーの楽しさの一つ。僕は基礎スキーの世界に入って約20年になるけれど、それ

でもいまだに超えたい壁は次々出てきます。だから続けがいがある。今シーズンもお互い、それぞれに滑りに磨きをかけ、さらに上を目指していきましょう。

Naoki
Sugawa

須川尚樹さん
N.PLAY SKI
SCHOOL 校長
SAJ ナショナル
デモンストレーター







見えないからこそ気になる

—— 基礎スキーに転向してからは、ひたすら楽しくスキーができています感じですか？

そうだったんですけど、2年生の5月、春スキー中に骨折してしまったんです。入院と手術を繰り返し、やっと歩けるようになったのが7月後半のこと。人生一番の大けがで、スキーどころか、元のように歩けるかどうかというほどひどい状態だったので、体だけでなく心もやられてしまいました。一時期はスキーの動画を見ることすらできないほどでした。

—— そこから、どうやって立ち直ったんですか。

とにかく外に出るようにしました。家にも「何してるんだろう、私……」ってふさぎ込んでしまうだけだったので、動けるようになってからは友達とドライブしたり、旅行が好きなのであちこちに行ったりして気分転換を図りました。

—— 前向きになるように意識したんですね。

はい。ただ、そんなふうに気持ちを切り替えられたのは、自分の力だけでなく、周りのみなさんからの励ましがあったからだと思っています。特に、当時、受けていた授業を担当していた先生方には、本当に感謝しています。大学も長く休んでしまったので、単位取得は半分諦めていたんですよ。でも先生方に相談に行ったら、「課題を提出してくれたらそれで評価するようにするから大丈夫」と配慮してくださったり、「けがは大丈夫？」とすごく心配してくださったり……ありがたかったし、ほっとしました。

—— しんどい時のそうした気遣いは、何よりもうれしいものですね。

とても救われましたね。私、大学での授業をきっ

かけに、心理学に関心を持ち始めていたところだったんです。そんな時に自分がけがをしたことで、より「心」への興味が強まりました。今後の学生生活で、さらに心理学を学んでいく予定です。心への知識を高めることで、人の話をより理解できるようになりたい。自分のことを伝える時も、わかりやすく伝えられるようになればと思っています。私、言語化が下手なんです。例えばスキーの練習中、コーチに「どういう意識で滑っている？」と聞かれた時に、「ここでグッ！ って感じ」とか、言っちゃう（笑）

—— だいぶ感覚的ですね！ コーチにはちゃんと伝わる？

いえ、「もうちょっと分かりやすく教えて」って言われますね（笑）。他の選手を見ていると、自分の心や体の動きをしっかり意識できている人ほど、言葉にするのも上手いように感じるんです。自分の滑りをする上で、言語化できる力は必ずプラスに働くはず。だからこれからの学びも生かして、自分の意識や動きを的確に表現できるようになればいいなと思っています。

人生初の緊張中

—— シーズン真っ只中ですが、コンディションはいかがですか？

けがの影響もなく、毎日元気にグレンデに通えています。でも、一つ、気持ちの面で変化というか、発見がありました。私、プレッシャーを感じているみたいなんです！

—— 「みたい」と言っているということは、自覚はあまりなかったということですか？

はい。どうも調子が出ないなと違和感を持っていた

んですが、これまでプレッシャーを感じたことがなかったのも、すぐにはわからなかったんです（笑）。周りからの期待をうれしいと思う反面、変に気にしている自分がいるのをふと感じて、「あれ？ これって緊張なのかも」と気づきました。自覚した後は、気にし過ぎず、いつも通りに滑りに集中することを心がけています。技術選の空気は独特で格別。あの場にまた立ちたいので、そのために自分とあらためて向き合っているところです。

—— 基礎スキーで自分のレベルを高めつつ、心理学にも興味を広げていますが、将来こうなりたいという夢や目標はありますか？

やりたいこと、考えたいことが多過ぎるくらいあって、まだ一つには定まっていません。でも、何であれ、人と関わる仕事をしたいです。アルバイトで子どもたちにスキーを教えているんですが、どんどんうまくなっていくのを見るのがとても楽しいので、スキースクールの先生もいいなと思うことはありますね。

—— スキーは今後も、ずっと続けていきたい？

競技として続けるかどうかはわかりませんが、スキーに関わることは続けていきたいです。昨年、SAJ（全日本スキー連盟）公認スキー準指導員の資格を取ったんですよ。ここまでの自分の努力をかたちとして残したいと思って、夏に理論、冬は実技と1年かけて講習を受けて取得しました。練習をしながら毎週研修に参加するのは大変でしたが、あらためて基礎の動きを確認する機会にもなりました。取得から2年後に指導員の受検資格が得られるので、それにも挑戦するつもりです。競技も含め、今は目の前のことに全力で打ち込みたい。その先に、次の道が見えてくればいいなと思っています。

My Teacher

強く思えば現実に!? 心は奥深く、面白い

—— 今日は、関口さんがぜひ中川先生に聞いてみたいことがあるそうです。

関口 先生の「社会心理学Ⅰ・Ⅱ」の授業がとても面白かったので、ご専門の分野とは少し違うかもしれませんが、スポーツと心について質問させていただけると嬉しいです。まず、緊張する人とならない人では、プレーに違いが出るのでしょうか？

中川 緊張すると脈拍が増えたり、汗が出たりします。これは体が覚醒状態になっている証。それでプレーに違いが出るかは、何のスポーツをするのかで変わってきます。例えば、瞬間的な力が必要になるウエイトリフティングでは、適度な緊張がパフォーマンスアップにつながったりします。

関口 緊張＝悪ではないんですね。私は緊張しないタイプです

が、スキーも数十秒で1本の滑りが終わる競技。ですから、もうちょっと緊張があった方がいいんでしょうか？
中川 それは平常心を保てているということかも。大事なのは、全力を発揮できるように、自分の状態を上手にコントロールすることですよ。

関口 わかりました！ もう一つ伺いたいんですが、最近、余計なことを考えてしまって練習に集中しづらい時があります。雑念を払うための対処法はありますか？

中川 ルーティンを作るのはどうでしょう。集中力を高め、練習通りの動きができるようにする効果があるんです。関口さんはルーティン、ありますか？

関口 ウェアなどの用具はピンクのものを選んでます。好きな色を着ると、気分が上がるので！

中川 とてもいいですね。「ピンクを身につけている時はいいことがある」など、強く思うと本当にそういう結果が出るんです。無意識に目指す結果につながる行動を取るため、願いが叶いやすくなる。「自己成就的予言」というんですよ。

関口 じゃあ、ピンクを着続けます！ 今日のお話を聞いて、人の心は本当に面白いとあらためて思いました。ゼミも、心理学のゼミを選んだので、さらに深く学んでいきたいと思います。

Yumi
Nakagawa

中川 裕美
経営学部
経営情報学科
准教授

My Favorite Shop



The LOCAL BAKE SHOP

小樽市星野町25-1
11:00～16:00 (売り切れ次第終了)
水・土曜営業

ミシシッピ・マッド・パイ	700円
ストロベリー・チョコレートクリーム・パイ	830円
チョコレート・バナナ・パイ	700円

※2026年2月時点

早起きしても食べたい、フルーツたっぷりのパイ。

冬の午前中は、だいたいゲレンデにいます。私は2部の学生なので、大学に向かうのは16時頃。そこから逆算し、午後1～2時頃には練習を切り上げます。日中、存分に練習できるのは2部の学生ならではのメリットですね。

滑り終えたとお腹がペコペコです。そんなときに食べたくるのが甘～いパイ。こちらのパイはサクサク、ホロホロのアメリカンなパイ生地、に、たっぷりのフルーツやフィリングを組み合わせ、見栄えも絶品だし食べ応えも満点。定番商品のほか、季節限定品もあるので、毎回迷ってしまいます。どんどん人気店になっていき、最近では早々に売り切れてしまうこともあるので、大好きなストロベリーチョコレートパイがある時期は頑張って早起きしちゃいますね。



My Favorite Things



ウェア
ONYONE

ウェアは昔からピンク色と決めています。ピンクは、身につけていると自分らしくいられる気がする大好きな色。色味にもこだわりがあって、薄ピンクはぴんとこないんですね鮮やかなピンクが好きです。今季はウェアを新調しました。メーカーはONYONEで、色はもちろんピンク。「ここにいる中で、私が一番目立っている!」とテンションを上げて、練習にも大会にも臨んでいます。



スキー道具

ストックはZASSOという小樽のブランドで、スキー板はATOMIC。板は種目に合わせて変えるので、数種を使い分けています。ワックスについては、大会の時はメーカーさんがサポートしてくれて、雪質に合う最適なものをチョイスしてくれるんです。とても助かっています。



チュッパチャプス
クラシエ

通学は電車です。移動中のお供はチュッパチャプス。他のアメは食べないんですが、チュッパチャプスは好きで、スーパーで5つくらい、まとめ買いして常備しています。なかでもお気に入りはお stroベリークリーム。パッケージがピンク色だからではなく、味が好きです。



頭文字D
しげの秀一
講談社

峠道での最速ドライバーを目指してバトルする「走り屋」たちの物語。父が買っていた漫画で、これを読んで車が好きになりました。攻めた走りが格好良い! 私も運転しますが、自分が車に乗る時はもちろん安全運転。山を攻めたりとかは、しません(笑)



ペンライト

K-POPが好きで、WayVというグループのペンライトを推しています。暇つぶしに動画サイトを見ていた時にMVを見つけて大ハマリ!! ライブのための遠征で、東京や大阪にも行くようになり、行動範囲が広がりました。一人旅が得意になったのは、ペンライトのおかげ!



ナップザック

通学に使っているナップザックです。そんなに大きくありませんが、私の場合、これで容量は十分。旅行や合宿に行く時も荷物はコンパクトな方です。服などは最小限の量を持っていき、ホテルで洗濯します。スキーで遠征慣れしているからこのスタイルになったのかも。



社会で生きる心理学
増地あゆみ 編著
ミネルヴァ書房

1年後期に受講した「心理学概論II」の教科書です。「総合的に人の心を知る」というのが授業のテーマでした。心理学の授業はいくつか受けましたが、どれも「目に見えない心を研究するのはすごい!」と驚きがありました。ゼミも心理学のゼミに所属しています。



キーホルダー

新潟で行われた、FISユースジャパンカップというアルペンスキーの大会に出た時に作りました。会場の中にオリジナルキーホルダーを作ってくれるコーナーがあり、一緒に遠征した友達とおそろいで作成。思い出深い大会だったので、今もスキーバッグに付けています。



シール帳

シール交換が流行っていると聞いてシールを集め始めました。子どもの頃も集めていたので懐かしい気持ちになります。入手困難な立体シールは、福岡のいところ送ってくれたもの。交換できる人は残念ながらいないんですが、コツコツと集めて楽しんでいます。