

BISA セミナー「上達講座」

日程： 2019年6月19日(水)

会場： 東京 YMCA 山手センター

講師： 丸山 貴雄 (SAJ ナショナルデモンストレーター)

【使用マテリアル】

スキー：オガサカスキー

ブーツ：テクニカ

ヘルメット：GIRO

ゴーグル：GIRO



【戦歴】

2001年	大学4年学連選抜で技術選の初出場
2005年	全日本スキー技術選手権大会 3位
2006年	全日本スキー技術選手権大会 3位
2009年	全日本スキー技術選手権大会 3位
2010年	全日本スキー技術選手権大会 総合優勝
2011年	全日本スキー技術選手権大会 総合優勝
2012年	全日本スキー技術選手権大会 総合優勝
2013年	全日本スキー技術選手権大会 2位
2014年	全日本スキー技術選手権大会 3位
2015年	全日本スキー技術選手権大会 同点優勝
2016年	全日本スキー技術選手権大会 2位
2017年	全日本スキー技術選手権大会 総合優勝
2018年	全日本スキー技術選手権大会 2位

BISA セミナー「上達講座」 講師丸山貴雄の講演記録から

インタースキー

今年の3月ブルガリアのバンポロヴォで第21回インタースキー（国際教育会議）が開催されました。日本から参加したのはSAJとSIAの合同チーム16人でした。東ヨーロッパでギリシャとか隣国はルーマニア。黒海に沿ったヨーロッパの文化とアジアの文化がぶつかったところなので食文化がぶつかったところ。ヨーグルトが有名です。緯度が低いのでそれほど寒くはありません。だけど標高が高い山が並んでいるので、雪質は非常に良い。でもそれほど寒くない。人口は700万人くらいと聞いています。大きな国ではありません。



海外のインストラクターは、国が認めた資格

日本のインストラクターと海外のインストラクターの違いは、国が認定した人なのです。日本のSAJの資格は、他の国の資格とはつながっていない。彼らの資格は国に認められた資格で、自分の給料にかかわることなので、真剣に取り組んでいます。

SIA はボーダレス、ビギナー対象の指導法を発表

SIA が担当したのはボーダレス、ビギナー、インテグリティ。今の日本にきている観光客の8割がアジア系です。海外からくる人に対して英語が話せない。したがって、レッスンができない。ボーダレス、ビギナーには、言葉が通じなくても、教えられるということを提案した Part1 を SIA が担当しました。グリーンマットを敷いて、短い距離を滑ることから始めました。マットを利用して滑ってはマットに戻る、というところから始めました。日本はアジアからくるお客さんのためのレッスン方法はこうです、というところを伝えました。



世界のショートターンはウエーデルン

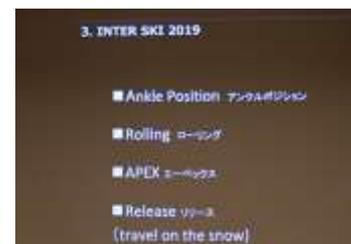
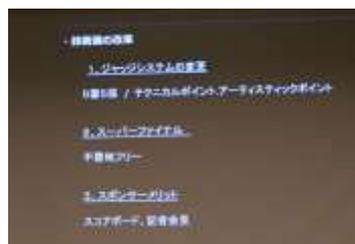
ボーダレススキー指導だけでは足りないので、SAJの我々が考えているショートターンを入れてもらいました。その中で技術選とは何か、というところを世界に訴えてきました。技術選の中で行っているショートターンは、世界がやっているショートターンと少し違う。世界のショートターンはまだウエーデルンです。上体を止めてスキーのテールを横に振る操作でした。

海外では局面構造で理解

前置きが長くなりましたが、一般的に海外では、スキー技術の説明をするときには、局面構造で雪面することが多い。インタースキーでは、日本人全員でターゲットを絞り説明しました。

日本の発表テーマ

我々日本代表がどう発表をしたかというと、①Ankle Position アンクルポジション ②Rolling ローリング ③APEX エーベックス ④Release リリース (travel on the snow) この4つについて、日本チームが発表した内容です。



「Ankle Position」をターンのキッカケにします。そして切り換え後「Rolling」というのは、ターンの始動記の角付けをしているところを言います。「APEX」というのは、ターンの頂点のことで、ターンの後半部に向かうところ頂点部を言います。「Release」というのは、ターンの出ていくところ。各国のインストラクターに理解してもらえるように局面構造を持ってきました。

Ankle Position とは足首角度のこと

アンクルポジション 聞いたことがありますか。ターンの終わり、ターンを仕掛けるところ。ターンとターンをつなぐニュートラルと言われてるところ、ニュートラルの理解は人それぞれですが、足首の角度、ここを着眼点にします。足首の角度は、スキーブーツの角度の沿った角度です。前に行き過ぎない、後ろに抜けていない。山側の方に寄りかかっていない、谷側の方に抜けていない。スキーブーツの角度にきれいに沿っているポジションのことを言います。

大腿部が横になるとアンクルポジションが緩む

自分のスキーブーツの角度に対して無理なく立っていることができれば、それが一番良いポジションということになります。そこに立てているから、次の運動が起こしやすい。このポジションをアンクルと言います。逆に大腿部が横になるとそのア

ンクルポジションがゆるくなります。後ろに寄りかかってしまう。それを修正するには、ブーツに沿って前の方に身体を出します。

コブから抜け出すところでは絶対に立たない

コブから抜け出すところで、脛の角度、足首の角度をキープして滑れるかどうかポイントになります。ここでは絶対立たない。これは雪質によって、スピードによって、その後のターン弧をどのようにするかによって、わざと遅らせる時がありますが、わざと足首を緩めたりするとコントロールできなくなることがあります。

ヒールを浮かせないでターンに入る

次に、イニシエーションターンとは始動期のこと。導入部分とも言います。導入部分でいいポジションをつくれますか。海外で一番訴えたいのはスキーを振らない。特に、足首のここで、角で、雪面を捉える。ヒールを左右に浮かさない。ここはテクニカルやクラウンが取れない人のターンというのは、速くヒールが動いてしまう。ヒールが動かないでエッジングができるスキーヤーは、テクニカルやクラウン検定をクリアするレベルにある。ここからヒールを上げて動くのではなく、ヒールを押しさえてローリング、世界の共通用語でローリングといっている。



ローリング

ローリングというのは、ヒールを動かさずに、こうやって運動していく。エッジも立つし、こっちに向いていたスキーを下に向けながら荷重していく。荷重と角付けと方向付けが相乗して複合的に入っていく。ローリングというと、世界のスキーヤーは納得する。ローリングというのは、これがスキーの板だとすると、このスキーがこうやってローリングすることです。

船はこういう風になることをローリングと言います。エッジングというと次のエッジを立てようとしています。ここから踏みに行く。インエッジを踏み付けるのではなく次の方向に荷重していくという独特のタイミングのエッジングがローリングということになります。

テールが左右に動く運動をウエーデルン

こうやって左右に動く運動をローリング。均一にテールが左右に動く運動をウエーデルン。ウエーデルンをするときにはジャンプしてヒールを左右に振るタイミングになります。ヒールを横に逃がさない動き、こうやって入っていく運動をローリングと言います。荷重しながらヒップジョイント（股関節のこと）を使ってローリングしていく。ヒールを使って運動するのではなく、ヒップジョイントを使います。オーストリアの人は、腰を必ず止めて足元をひねることで外向傾を出してきます。オーストリア人はこういう外向傾にこだわっている部分もあります。

オーストリアの人に初めて分かってもらえた

オーストリアの人たちも日本のワークショップに参加して僕の運動を見て言ったのは、ヒップジョイントを動かすというのは、嫌なんだけど、丸山の場合は、こういう動きだからいいよ！ と言ってくれた。何が彼らが考えていることと違うのかというと、腰をこうやって回す表現はローテーションになりやすいから、ここを自然に動かしていくのならいいよ！ 誤解が取れたので非常に良かったと思いました。



例えば、プルークターン。プルーク形状の平行というときに、オーストリアではそういうことは絶対ない。インタースキーに僕は3回出ましたが、プルークターンをすすとすごく笑われました。更に次のハイブリットスキーを発表した時には、もっと笑われました。今年のインタースキーでは、はじめてオーストリアの人に分かってもらえたようです。

行ったものが返ってくる運動を APEX

APEX というのは「頂点」のことを言います。こういう円の頂点。ターンでいうとターン弧の一番外側にあたる場所。このところを意識しようというのが、3つ目のポイント。良いポジションをキープしてターンを始動します。しっかり股関節を動かして入っていく。そこからターンの頂点までは動かし続ける。ターンの頂点になったら、ターン弧の一番深いところまで行ったら、戻ってくる。返ってくる。反対方向に進む。いろいろな言い方ができます。

カウンターは受けたり引いたり、その圧力を使う運動

ターンの始まりは外側に行きます。一気にいくと止まります。そこからリターンとか、カウンターという言い方をします。行ったものが返ってくるカウンターという言い方の方が分かりやすい。

カウンターが始まるのが APEX (頂点) だということになります。カウンターが起こる運動のことを蹴る動作とか言いますが、蹴る動作や抜く動作をしません。押すとか、振るとか、蹴るのではなく、その圧力を受けたり、引いたりする力を使います。

カウンターは、雪面からくる圧力を受け止める感覚

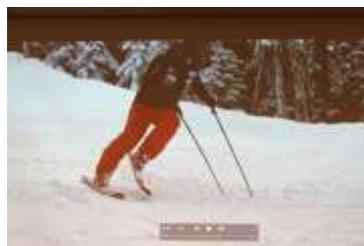
カウンターを受けるタイミングは、カウンターの力がなくなるところだが、自分の感覚としては、そのカウンターが来るときに良いポジションを維持しなくてはならないので、少し力を入れて受けます。雪面からくる圧力を受け止めるという感覚の方が良い。

APEX では、エッジ角度をキープする APEX では、エッジの角度が緩んでしまうとカウンターの力が逃げてしまうので、エッジ角度をキープする。外向傾をキープする。身体の向きが変わってしまうと、カウンターの圧を受け入れるのに圧がにげてしまう。したがって APEX では、カウンターの力が返ってくる力を使う

Release と Travel on the snow

Release リリースというのは、僕が考えたのではなく、僕の一個上の人が考えた言葉です。それ以外は全部僕が考えを発表しました。リリースとは、開放する、発表する、離す、移動するというイメージです。僕らがやっている動きは、APEX で受けたら離すのではなく、圧を抜くのですが、必ずそのスキーに乗っていく。だから脛の角度は重要です。必ずターンの終わったら圧力から抜け出す。僕は、この局面を Release といわない。海外で行っているインストラクターの研修では、雪の上を移動して行く Travel on the snow という表現をしています。ビギナーには分からないがインストラクターにはこちらの方が分かりやすいので、こちらの表現を使っています。

※Ankle Position から Rolling ここは3態の画像



これは僕がレッスンしているときの映像です。まず Ankle Position (アングルポジション)この脛の角度。ブーツの角度に沿って立っています。大体このくらいの形のことを言います。ここからローリングという動きをします。こういう動きです。次の外足の動き、今までの内足から次の外足になります。ここでは分かりやすくするために内足を持ち上げてやっただけ。こういう動きをローリングといいます

もう一つの見方。ここからちゃんと荷重ができています。踵がズレない。エッジの角度がしっかり立っている。ここからこう動かして足が伸びきるまで出ていく。出たところで回る。そしてカウンターが来る。という運動の流れになります。

ローリングとは、スキーと腰が一緒に回る

こういった動きを皆さんはシーズン中、少し練習するとよいと思います。止まっているところから、足首が緩み、こういう風に動きます。これを雪上でやってみるといいですよ！ 止まっているところから一回転、こういう風にローリングします。内側に目いっぱい倒れてしまう人は、スキーが回り切れない。逆に、ルーズ過ぎてしまう人は、スキーが横にずれてしまう。このように一回転するとローリングというのは分かりやすい。

この動きを連続してやっていると、こういう幅のある運動（ターン）になります。弧に幅が出た運動を APEX (エイベックス) といいます。

踏む感覚は低速時

低速時の関節と高速時の関節の使い方。低速時は、踏むという感覚があります。足裏で雪を踏みつけながらターンをします。高速中の感覚は、足裏の感じを出していくとエッジがかり過ぎてしまう。高速ターンの感覚は、極端に言えば、椅子に座って足が浮いている状況と同じようなもので、僕たちがやっている感覚は、足を浮かしたところでスキーに荷重している感覚です。

高速ターンの感覚は骨盤で荷重している感覚

低速の時はスキーが身体の下にあって、運動するときは雪を踏みつけている感覚がズート残ります。座っている感覚というのは、高速ターンの感覚です。座っているときは、骨盤のまわりに荷重している感覚があります。それと同じような感覚でスキーに荷重しています。この腰でスキーに荷重している感覚です。足元で踏みつけている感覚のあるうちは、高速ターンの中でいいターンができていない。



足裏の踏み付け感覚がない滑りが良い滑り

ここでいうと、立っているとき、止まっているときは足裏で荷重を感じます。これが滑り出してスピードが上がってくると、足の裏の感じが座っているときのようにドンドン軽くなります。この場でいうと、左の骨盤で座っているのですが、荷重の感覚は左の骨盤で感じますね！ こういう感覚です。ある程度自分の滑りやすいスピード域で滑っているときは、足の裏で踏みつけている感覚がない方が、良い滑りになります。

(文/六本木信久)