

BISA 1 月練習会

日程： 2020 年 1 月 3 日(土) ～ 4 日(日)
会場： スノーパーク尾瀬戸倉 (群馬県片品村)
講師： BISA スタッフ

BISA の 2020 シーズンインに予定していた「学生部ファーストキャンプ」(11/30～12/1) は、暖冬の影響で予定していた丸沼高原スキー場のオープンが 12/5 日に延期になったので中止。「社会人ファーストキャンプ」は、予定していた 12/21～22 が、BISA とは姉妹関係にある「SIC スキー研究会」の 12 月丸沼会場の行事に振り替えたことから、社会人ファーストキャンプも中止。この社会人ファーストキャンプの代わりに「1 月練習会」に振り替えることにした。



練習会の課題は「拉力」

「拉力」とは、SIC スキー研究会代表・平川仁彦が 8 年前、SIC 発足と同時にこの「力の使い方」を説いていた。以来、SIC や BISA の行事の中で時々この言葉を使い説明してくれていたのだが、会員には上手く伝わっていなかった。

ところで、2020 年度の SIC 12 月の「丸沼会場」(講師・平川仁彦) の行事において「拉力」の理解のための研修を徹底的に行った。お陰で多くの参加者たちは、この「拉力」の運動を理解しはじめた。この「拉力」という運動の理解は奥が深く、私たちのレベルはその入り口にたどり着いたところだが、この「拉力」という運動は、理解すればするほど私たちのスキー上達の「カギ」を握っている可能性がある。

拉力とは「引く力」

「拉力」という中国語の運動の意味は、物を引っ張る力、張力ということだが、スキー運動の中での取り扱いは、今の段階での理解は「引く力」、「足元を引く」運動感覚という理解が適しているのではないか。その「引く力(拉力)」を使う局面は、①舵取りから次の舵取りに入る、切り換え局面で使う。また、②最大荷重を感じる山まわりに入る局面で使う、という二つの考え方がある。

この練習会では、「拉力」(引く力)を使う局面は、「切り換える局面」で使うことにした。この拉力を使った運動は、外観では特徴的な動きがない感覚的な動きなので外観での「できている、できていない」の評価は難しい。したがって、スキーヤー本人の感覚を聞く以外に方法はなかったが、練習会では、ハの字から「引く運動」を行うことで、足首の曲げ＝脛の前傾、それに伴うポジション、外スキーの方向付けなど。今までは、切り換えからの方向付けは、内スキー(足)にその多くを頼ると考えていたのだが、外スキーでの方向付けも可能ということを改めて感じたことなど、このハの字をベースにした練習の中から、たくさんの拉力の効果を学ぶことができた。