

BISA メインキャンプ

日程： 2020年1月18(土)～19(日)

会場： スノーパーク尾瀬戸倉

(宿泊) 尾瀬パークホテル 0278 (58) 7111

講師： BISA スタッフ

六本木信久、松井英雄、石井浩一 (カメラ)、田中政英



縦型の滑りで角付けの感覚を学ぶ

縦型八の字をベース

今年のメインキャンプのテーマは、昨年と同じ「角付けの感覚を学ぶ」でした。昨年のメインキャンプでは、「八の字の連続押し出し」をベースに、足首角度・脛の前傾をキープしたポジションから、体の横方向に押し出す力でスキーを回す角付け角度の調整を研修しました。今年の「縦型の滑りで角付けの感覚を学ぶ」では、縦型八の字をベースにした舵取りの習得を目標にしました

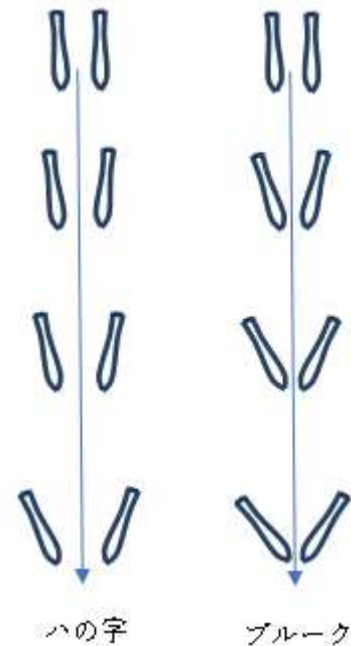
ブルークには完成形がある

角付けの感覚を学ぶにあたり、練習のベースは「ブルーク」ではなく「八の字」という表現にこだわりました。その理由は「ブルーク」という表現と「八の字」という表現にはほとんど違いはありませんが、「ブルーク」は、「ブルークボーゲン」または「八の字回転」とも言い、スキー検定とかスキーテストの種目にもなっていることから、スキーを回す運動の基本形という位置を日本では確立しています。そのようなことから、ブルークという表現の中には、運動の形を評価する、完成度が求められています。

八の字には完成形は無い

一方、「八の字」とは、先端が開いているものを「八の字」といいます。子どもの八の字と大人の八の字の形状は、明らかに異なりますが、安定していれば形状がバラバラであってもそれを「八の字」ということができます。年齢や体型、体力や習熟度、スピードなどにより「八の字の形」は異なりますが、「形」にこだわらないあいまいな表現が「八の字」の特徴で、完成形はありません。したがって、八の字という運動は、スピードや斜度、地形などの変化を利用し、八の字の形を崩すことを練習の狙いとすることができるので、私のスキー指導においては、「八の字 → 八の字崩し」という運動の組み立てをしています。

イメージ図①





八の字&ブルークの特徴

八の字の特徴

- 角付けを学ぶには効果的
- 荷重は足裏全体
- 縦型のスキー操作に有効
- 落差のある舵取りに有効
- 両足荷重操作に効果的
- スキーの前半部に荷重した操作に有効
- 谷回りのコントロールに有効
- 正対ポジションが容易

ブルークの特徴

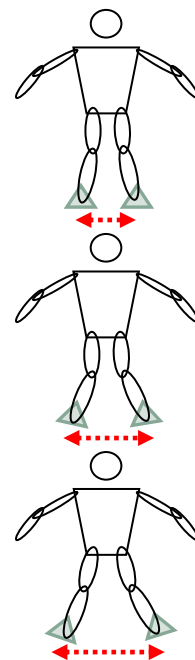
- 回旋を学ぶには効果的
- 荷重は比較的踵寄り
- 横型のスキー操作に有効
- 落差の少ない舵取りに有効
- 外足荷重操作に効果的
- スキーの後半部に荷重した操作に有効
- 山回りのコントロールに有効
- 外向傾ポジションが容易

2020年メインキャンプは、上記のイメージ図①の「八の字」をベースにした運動を研修課題にしました。まず、イメージ図①にあるブルークと八の字の違いは、図を見るだけでは違いは感じられませんが、実際に滑りを比べると大きな感覚の違いを感じます。

そこでイメージ図①の「ブルーク」は、テールに開く力を与えると両スキーのトップは内側に入りこむ力を得て図①のようなブルークの形が出来ます。一方、イメージ図①の「八の字」は、スキーのテールとトップに同時に開く力を与えると図①のスキーの先端が開いた八の字形を作ることができます。「ブルーク」に比べると「八の字」は、角付けが強調されます。また、スキーの前半部にも荷重されトップを内側に入れないようにする力が働くので、ブルークのポジションより大腿部（腿）は立った感じのポジションになります。このスキーの前半部（トップ）に荷重意識を持ったポジションを私は「前田家」（まえだけ）と呼んでいます。イメージ図②は、八の字に開きだす際の力の使い方を図にしたので参考にしてください。

上の表は、「ブルークと八の字の特徴」を分かりやすくするため、あえて分けました。実際のトレーニングにおいては、この表の特徴を踏まえ、必要な時に必要な課題を取り出し、運動を組み立てる練習が効果的です。

イメージ図②





<研修・縦型の滑り>

ごく緩い斜面から緩斜面

- 直滑降 → 八の字 → 停止。八の字の先端を狭くしない力の使い方。イメージ図②を参考
- 八の字の先端を広げる力を維持して直線的に滑る
- 縦型に滑る八の字の舵取り。運動要領としては、片方のスキーマの先端部に力を加え、角付けを強め、徐々に方向を変える・・・縦に長い舵取り（縦型）
- スピードが出てきたら徐々に弧の大きさ（落差）を調整しながら角付けの強さの調整を学ぶ

緩中斜面から中急斜面

- （緩中斜面のコースが空いていたので）迷惑にならないように、長い距離を縦型の滑りでスピード・トレーニング。迷惑になりそうなときは、横型の舵取りで調整
- 中急斜面や急斜面では、各自通常より強い角付けを意識してコントロールの方法を探った

※今年のメインキャンプは、コースが空いていたのでスピード感覚を養う効果的なトレーニングをすることができました。その中でのチェックポイントとしては、足首関節の曲げによる脛の前傾とそれをキープするための両腕の使い方など。加えて長年の懸案だった平川仁彦氏が提案している理論「拉力（らりよく）」についても併せて研修することができました。

（文責・六本木信久）