

## BISA 基礎&アルペン コラボキャンプ

日程： 2020年3月14日(土)~15日(日)

会場： スノーパーク尾瀬戸倉 (群馬県片品村)

(宿泊) 尾瀬パークホテル 0278(58)7111

講師： 西村 斉 (元 SAJ デモンストレーター)

### 【戦歴】

1994年	雫石世界選手権メモリアル SL 優勝
1996年	ジュニアオリンピック SL 優勝
1998年	学生チャンピオン GS 優勝・SL 優勝 FIS 宮様杯(北海道手稲) SL 優勝
1999年	インカレ SL 優勝



### 速いスキーって最高！

#### 自分と向き合い、雪と向き合う時間を楽しむ

今日スキーの底（滑走面）に傷をつけてしまい、キズが深いとずれにくいということが良くわかりました。

皆さんは何でスキーをやっているかという、回転を楽しんでいるのですね。カーブ、このカーブがその人その人のレベルで快感を得ようとしているわけですね。自分と向き合う時間ですね！ 斜面に立っているときに自分と向き合い、雪と向き合う 時間を楽しみにスキーをされていると思います。



#### 目標は、速くて深い弧

その中の最上級が速くて深い弧！なんですね。その速くて深い弧を作るための練習を午前中に皆さんにお伝えしました。それができたら、今度は人が決めたタイミングをいろんな技を出して速く滑れるかどうかということを探していただけたわけです。

## スキーの面に対して真っすぐ立てるか

エッジの角度は、あればある程よい。体はこのようにスキーの面に乗っているわけですが、この角度があればある程よくて、この上に身体が乗っていますね、どのような角度になっても真っすぐです。そのためには何が大事かという、内側の足をどう機能させるか、この角度と、真っすぐ立てることです。



## 山足は半歩まえが関節を曲げやすく自然で安定

通常、考え方としては、斜滑降するときは、上の足が前に出るでしょう。この理由は何かという、上の足（山側の足）は高くなるわけですね。これは斜面に立っていますから、高低差が出ます。上の足が半歩前にある関節を曲げやすいから、少し前に出るといふか、これが一番自然で安定した形になります。



## エッジの角度を強く立てる

スキー場でも伝えたように前後差をなくすというのは、非常に怖いことです。内側の足をここに引き付けて、エッジの角度を強く立てるといふのは、内側に倒れるとか、バランスのキープが難しいスキー動作なので、皆さんは恐怖を感じると思うのですが、緩斜面でトライします。

## スキー角度をつける

朝一番、体を15度倒してほしいと皆さんに言ったのは、人って15という度数とか、前年より3mmビンディングの位置を後ろにしました、という、バット反応します。だから言ったのです。この15度という角度がしっかり付けられるようになると、スピードが出て、スキーはしなり出す。スピードが出た分、スキーを楽しむことができます。どうしたら角度をつけたスキーの上に、身体を真上に乗せることができるのかという、最初は体を起こしてバランスを取る練習をします。徐々にこういう風に傾きが強くなっていく練習をします。



## <Q&A>



### 足首を緩めるな

Q 今日やった練習は、角を立てるタイミングともう一つは、基礎との融合みたいなことがありました。その辺のところを再度皆さんに説明してほしいと思います。

A アルペンの技は、進んでいく方向に、止める力を使うのではなく、進ませる力を使います。研修では、ブルークで回っていくときに、このブルークで進む方向に対して力を斜め前方向にこう加えるのと、スキー角度を立てるために体を内側に入れるのも同じと考えます。

Q その時に足首はどんな風に使いますか？

A 足はブーツに収まっているままです。前に押ししたり、後ろに押ししたりはしません。ブルークの時も一緒です。基本的には、足首の角度は、変えずにこう乗ってこう回します。アトミックの時は膝をチョット入れますが、K2の時は入れない。オガサカの場合は機種によっては少し入れます。それはその板のスイートスポットがどこかを知っているからです。道具によって違いがありますが、「足首を緩めるな！」すると皆さんの頭に入っていき。基準は、正しい道具を選んでおけば足は、キチッと収まったままで、前にも後ろにもいかない。





## 真下に力を伝えられるところに乗る

Q 足首角度、脛の角度が滑らせる力にもなるように感じるのですが、どうですか？

A 足首というのは難しいでしょうね。みんなどうやっているのでしょうか。前に乗っている人は？ 後ろに乗っている人は？ 僕は昔後ろを使いました。後ろに荷重していると前が浮きますね。そうするとウイリー（後輪走行）するでしょう。ウイリーした方が良い時はウイリーさせて、前を捕まえてやろうとしたときは少し前に力を入れます。このままだと遅れると感じたときは、中心に戻します。その時足首の緊張は解けないようにしています。

皆さんは、スキーブーツの自分の骨格にあった前傾の角度のブーツを選んでいたら、前だとか、後ろに頼るのではなくて、そのままの真下に力を使えるところが良いと僕は思っています。なぜなら、そこが中心だから、あっちにもこっちにも行ける。スキーのトップを押さえないというのは嘘で、どっちでも良い。立っていれば、バランスよく滑っていれば、いいので、そういうことは気にしなくてよい。あなたにとって一番良いところに合わせていけばよい。皆さんは自分で決めて欲しい。トップから入ってテールに抜けるという考え方がありますが、僕は、大っ嫌いです！



## 真ん中に乗ること

Q 今日の私は、踵に乗って滑っていました。それでもいいのかな？

A その方が自分は楽しいんですね！ 怪我しないのであればそれで良い。自分が目標にしているものであれば、自分が前から入って後ろから出る動きで快感があるのであればそれで良いと思います。

Q 戻さなくていいの？

A 僕も基礎スキーをやってきたのですが、いいターンができればいいかな。自分が納得するターンができていたら良い。この極限のエッジを使う時、あなたのバランス（体）は邪魔になるよ！ という話になったときにはじめて、もう少し前だとか、この辺にいたときの方がこの角度が出るよ！ というならそれに従えばよい。納得しているやり方を通すことも必要だ。僕の決めごとは、「真ん中に乗ること」です。



## ローリングとは昔からやっている

Q 今はやりのローリングという表現をどう理解していますか？

A ローリングというのも足の裏をこうやることでしょう。これにアングルポジションとか、エイベックス、リリースとかいうと、皆さんは抜群に食いつくのですが、昔からやっていることでしょう。それは表現が悪いのではなく、名手は、スキーの真ん中に立って滑っています。皆さんは、僕がこうやってくれといっても、それで良いというならそれでよい。僕は自由にやって貰っています。

## その人なりの良いターン

Q エキスパートのフォールライン当たりの写真には、内足がブルーク気味になっていますが、これは今日の滑り課題と違いますね？ ほとんどのエキスパートの写真で見られる運動バランスなのですが、ブルークの形をした理由はなんだか教えてください。

A 理由は、ターンの入り口で内足を引き付けておいて弧を作るのですが、最大傾斜線で斜度と speed にもよるのですが、少し X 脚みたいになっているでしょう。これは観方が違うのではないかと思います。僕は、それは斜度がきついところでやっているのかもしれない。僕の解釈の違いがあるといけないので、回答は失礼します。



スキーのバランス運動は、斜度やスピードに対応するのですが感じるままにやって欲しい。できれば体が、真ん中とかテールどっちでもいい。そういう風にやると上手くいくからやるのですね。なんでそのようなことが必要か。真ん中に乗っていれば、ばふばふの雪だったらそうやるかもしれませんが、雪やスピード、弧の大きさによって変えればよいと思います。その人なりの良いターンをすればよいと思います。

(文責・六本木信久)