

BISA スプリングキャンプ

日程： 2020年4月4日(土)～5日(日)

会場： 丸沼高原スキー場 (群馬県片品村)

(宿泊) 尾瀬パークホテル 0278(58)7111

講師： 平川 仁彦

(株)アクシス代表

元 SAJ デモンストレーター選考会 1位 2回

元 SAJ 理事、教育本部長

八海山スキースクール代表

SIC スキー研究会代表

スキー教程執筆他、著書多数

NHK 趣味百科「ベストスキー」担当講師・1994年「パラレルターンの研究」

2013年「スキー学習の手引き」

※新型コロナウイルス感染に配慮して

中国人観光客による隅田川の船上宴会に端を発した新型コロナウイルスの感染は、日本国中に拡大、早くも東京都をはじめとする日本の7都市に緊急事態宣言発令寸前までになっていました。

換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、近距離での会話や発声「密接場所」、この「三密を避けよう！」という旗の元、クラスターにならないことをモットーにスプリングキャンプを開催しました。



テーマ「ローリング」

歯ブラシの使い方の中にあるローリング

ロールとは、渦巻きのような、回転した運動。スキー界というよりスポーツ界では、ローリングとは、回転には必ず「軸線が必要」になります。これにある一定の角度に力を与えると同じ量が反対方向に戻る。歯ブラシをこういう風に使う、歯ブラシの軸をこうやることをロールと言います。

スキーの用語として、ローリングという表現を使うケースは、たくさんあります。特に、このローリングという表現は、英語を公用語にしている世界の運動用語です。スキー技術やルール、規約などを説明する運動用語をターミノロジー（専門用語）と言います。

ローリングという用語の日本での定義は、非常に古くから「回旋動作」としてローリングは存在しています。ところが、最近では、このローリングという運動を、一つのまとまりのあるスタイル、身のこなしではなく、スキー板だけの動きを説明するときにロールという言葉を使っているような傾向があります。

「体の使い方」からとらえたローリングと、「スキー板の動きを分析」からとらえたときに出てくるローリングとの関連性が持たせることが大切で、我々のプログラミング・組み立ての中では、少し区別して考えておくことにします。

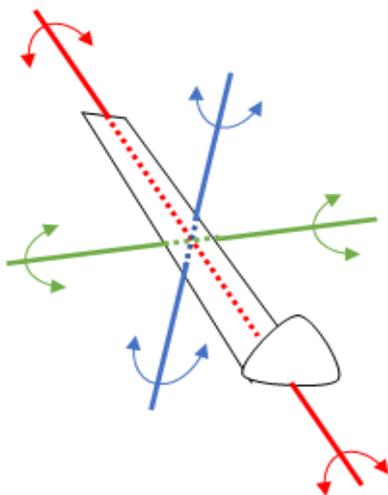
そこでこの BISA 雪上研修では、その辺のところを正しく区別して理解する必要があるということで「ローリング」を課題にしました。

スキーの中には三つの軸

スキーの動きの中で「角付け操作」を行うには、一つ目は「スキーの上下軸」、二つ目が「左右軸」、三つ目が「前後軸」の三つの軸が協働して角付け操作を行います。

上下の軸線、左右の軸線、前後の軸線は、下の図のように動きます。これをスキーのローリングといいます。皆さんはスキーの上に体を乗せて動く訳ですが、その際のスキーの動きを解析すると、この三つの動きに分類されます。分析とか、解析は、理屈を裏付けるとき、分かりやすく説明するためにそれぞれを取り出して、別々に説明するというやり方をします。

実際のローリングの運動は、三つの要素が複合した一つの動作



最近のスキー指導の説明の中では、この中の一つを取り出してあたかも新しいテクニックであるかのような展開をされているところに少し問題がありますよ！ というところに着目し今日の雪上研修でやろうとしたわけです。現場ではわかり辛かったかもしれませんが、要するに、実際の運動は、この三つが複合した一つの動作としてローリングという言葉があるわけです。ローリングという言葉は、角付け操作、あたかも角だけ、スキーの角度だけ操ることが主要な技術の要領だというような理解になってしまうと、問題がありますよ！ というところを理解してもらいたいと思います。

前後軸だけのローリングには問題が

ローリングとは、前後軸のことだけをピックアップして、これに注目した形で、ほかの二つの軸線との関係が当然出てくるのですが、この前後軸の回転の動きをローリング、特に角を立てるというような操作だけで説明してしまうと大変な問題が起きてしまいます。

重心位置を左右に移動

どうことが起こるかという、この前後の軸線のローリングを行うときに、この上下軸のローリングはどういう風に動きますか？ 振り子（スイング）動作で滑る際のローリングを語るときはどう説明しますか？ 要領としては今日雪上で説明したように、相当数のプレイヤーは、単純に体の重心の位置を左右に移動させる動きを練習しています。このローリングの動きを練習すると良い点が出るという情報の基で、正にこの動きをやってしまう。スキーの真上からこういう風に腰を外し、スキーの角を立てて滑る。これをやると高い点が出るという情報でトレーニングしている。そういう人たちには、この三つの軸の動きが一つになった運動をやっていないと危ないよ！ ということを何人かの人に言ったことがあります。

ローリングとは、力の使い方を説明するときの用語

日本流の解釈の中には、ローリングというのは、日本の教程の中でローリングという表現は使われたことはありません。「ひねり」とか、「旋回、回旋」とかは使っていますが、日本語化したローリングという言葉で表現した経緯はないのです。実は、相当昔から英語圏ではこの回旋動作は、一つのスキーに働く力を語るときに「ひねる」とか「ねじる」、筋肉が体にこういう風に巻いている筋肉の力を使わないとパワーは出せない、という原則論があります。ローリングというのは、ある意味では力の使い方を説明するとき必ず使われている言葉になっています。



一つのスタイルに定義づけて語ってはいけない

今日雪上で説明したローリングとは、一つのスタイルに定義づけて語ってはいけない用語ということになります。いろいろな部分で手（腕）はどういうローリングするのか！ 足裏は、スキーはどういうローリングするのか。重心の移動は体をどういう風にローリングさせているのかという風な意味合いでとらえていかないと問題が出て来ます。



筋肉の働きに生まれる「ひねり」

角を立てる、重心が左右に動くという、これがローリングですという風に言いきって、伝達していくと大変危ない問題を伝えることとなります。ということで整理しておいていただければ良いかと思えます。これは答えにはならないですが、ローリングというのは、世界のスキー界では、ごく普通に使われていて、総じて体の骨組みをどういう風に変形させるか、筋肉の働きに生まれる「ひねり」を言っています。

池谷選手のおしぼりの話

体操のメダリスト池谷さんが、日本の体操競技の選手の課題点を説明するときには、「おしぼり」を使うそうです。出てきたおしぼりをこやっておいたらグシャッと倒れます。これをギュッと絞ってこやって置くとちゃんと立っています。体操の最初の基本は、体の軸を使うときは必ず「ひねり」の筋肉の働きを頭に入っていてやらないと、違った動きになってしまうといっていました。



海外ではターンと言う言葉は使っていない

日本の今までのインタースキー（世界スキー指導者会議）なんかで発表してきたレクチャーの原稿を外国向けに訳して発表するときには、頻りにローリングという言葉を使っています。

また、不思議なことに BISA の代表からローリングを研修の課題にして欲しいと言われ振り返ってみると、過去の教程とかにローリングという言葉を使った経緯はほとんどない！ よくよく考えてみたら、日本では「ターン」という言葉を使っていました。これは当時を思い出しターンと言う表現を辞書で引くと旋回とか回転とかいろいろ出てきますが、海外では、スキーでターンといった場合は、行先を変換するとか、方向を変換する、必ずしも回転運動という意味では使っていないのです。



海外ではステアリング（舵取り）

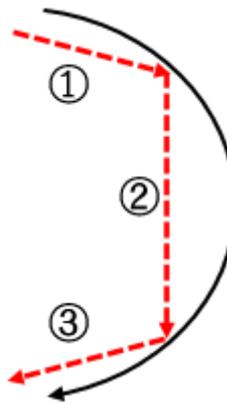
海外のスキーの技術表現では、単独でターンという言葉は使っていない。一つのスタイルとして何々ターンという使い方はしてはいない。日本だけはパラレルターン、シュテムターン、プルークターン、回転運動そのものをターンと言っています。海外ではこれは、ステアリング、舵を取るという言い方をしています。

日本でいうターンは、切り換えのところの区分

世界では、「ターン」と言う言葉は、舵取りと舵取りを結ぶ時の切り換え、これをターニングポイントといっています。仕事する行先をチェンジする。切り換えのところをターンと言っています。間違いではないのですが、パラレルターンという切り換えのところを通過していくときにスキーを平行にしたまま行くものをパラレルターン。平行のスキーからハの字型をやって平行にしていくのがシュテムターン、あるいはステップターンとかジャンプターンとか、切り換えのところで区分しています。

海外では、ターン（切り換え）の方法はいろいろあって良い

これが典型的な日本の技術の歴史になっていまだに検定の種目なんか、切り換えのスタイルを、使い分けて演技できればいいですよという種目の構成になっています。今思うと海外は、ターンの仕方はいろいろあっていいですよ！ というように大まかにできています。ただ舵を取る、曲線を移動させていくステアリングのところの運動は、とても重要に扱っています。その中にローリングという言葉が多く使われていると解釈していただければよいと思えます。



左右軸のローリングでトップとテールの高さが変わる

舵取りは、ただ角を立てるだけではないですよ！ 舵取りは、傾斜の中で、「①緩斜面」から「②急斜面」そして「③緩斜面」を移動することになります。以前もお話した舵通りの運動構造は、緩斜面から急斜面に入り、それから緩斜面に入るというそれぞれの局面では、スキーの角度を変えながら移動していき、左右軸のローリングでトップとテールの高さがこういう風になります。また、スキーの角度は、斜面に対してフラットを経てから角が立ち、またフラットになる前後軸のローリングもあります。

上下軸のローリング

それからスキーの行き先を定める上下軸のローリングがあります。この三つのロールを一つに集約した形を組み立てて使っていくところが非常に重要です。まさにピボットリングです。ピボットリングのベースになっている A フレームからの展開は、この三つの軸をロールさせ、それぞれ分けて学んでいくのではなく、最初から一緒にした動きを学んでいく、という方法を整理していただければ良いのではないかと思います。

理想的なローリング

ターニングとは、こっち方向に行く運動を反対方向に行く運動に切り換えるという仕事です。極端な言い方をすれば、ジャンプしようが踏み換えようが、なにをやってもいいですが、ここでやった運動の繋がりが、舵取り（ステアリング）のところの理想的なローリングという形を実現するためには、ある程度制約された練習が必要になります。

(文責・六本木信久)

