

BISA 社会人トレーニング会（共催・SIC スキー研究会）

日程：2020年10月10日(土)～11日(日)

会場：尾瀬パークホテル（群馬県片品村）

TEL 0278(58)7111

会費：¥18,000（受講料、宿泊料、懇親会費含む）

講師：平川仁彦（株）アクシス代表

【講師プロフィール】

- ・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」



BISA 社会人トレーニング会(1 日目)

11:30 集合	16:30～17:45 スキー理論
12:00 昼食・開会	18:00～19:30 BBQ
14:00 床上トレーニング	20:00～20:45 風呂
16:00 トレーニング終了	21:00～11:00 懇親会



肘の動きは重要

スキーは、体幹を強く使うのではなくて、体幹に逆らわないように乗っていく方が合理的です。体幹をなるべく移動させないように乗っていくので、テクニックは全然違ってくる。その意味では股関節の柔らかさとそれをコントロールする上で、実は肘の動きが非常に重要になります。



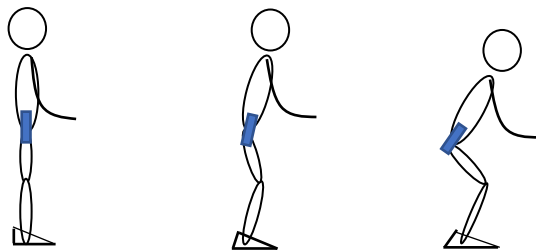


鏡で体の偏りを修正

骨盤の運動を行うときには股関節の可動域をとらえる必要があります。肘の動きを使い、肩甲骨を動かします。この動きで骨盤の前傾で足と脛の角度を作り、両肩のラインを作ります。鏡に対して横向き、スタンスはワイドスタンス。このポジションから、スクワット。横を確かめてください。鏡で自分の身体（ポジション）を見れば、体の偏りがわかるので、治すことができます。この時の肘の動きが正確に行えることが重要です。

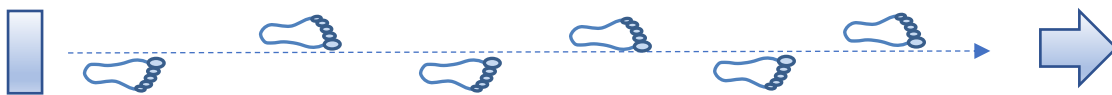
肘の動きで体の各部位のコントロール

それに関連して重要な骨盤の構えは、肘を意識的に使った肩甲骨の活用ということになります。肩甲骨を使うときは肩を意識するのではなく肘の使い方が大事になります。その辺の繋がりがうまくトレーニングされていると、体の部分部分の認識、膝がしらの向きやつま先の向き、そのような部位が効率よくコントロールされるのではないかと注目しています。いわゆる、ポジションをとるときには姿勢のことだけでなく、どこどこをどのように使うかが方法論では大事になります。



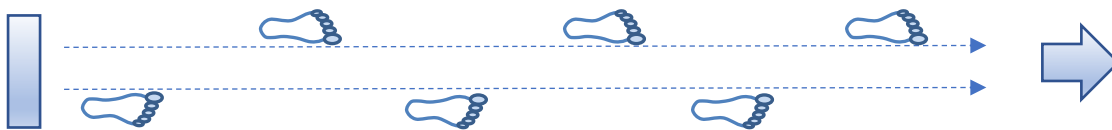
足首の前傾は拉力のベース

スキーの場合は、上記のバランスをとる運動は、前傾が必要で、これ以上深くし過ぎないように固定します。足首、膝のゆるみは禁物です。このポジションをアングルポジションといい、床や雪面を抑える筋力（運動）は、「拉力」引き戻す運動のベースになります。



直線歩行は上体と下肢の反作用

基本的な立ち方から歩く・・・スキー的な体の使い方は、まず、一本ラインを見つけて、一直線歩行、左右の足を一本の中心線に絡めて歩きます。モデルなんかの歩き方、ストライドを大きく。少し速足で大きいストライドで。体の中心軸をそのまま、これは上体と下肢とが作用反作用、逆のこういうねりを、ねじれとうねりをやってバランスをとる。ファッションモデルなんかはこういう風にきれいに歩きますが、スキーではズレやすい。微調整がしにくいということになります。



二本ラインに沿っての歩行は「面」が変わる

これに対して、左右の足を真っすぐの二本のラインに沿って、足を交差させないように、クロスさせないように、真っすぐ足を直線に乗せて歩く。この歩き方はストライド、ねじる、ひねるというような動きが少なくなります。骨盤の面、骨盤の幅より大きいストライドをとるのは難しくなる。限界のところでは面的な歩き方、という、すり足、幼児の歩き方、加齢とともに、この中には該当者はいませんが、こういう風に歩く、いよいよ良い動きができるようになった（笑い）。先ほどの逆ひねり、ねじれを使った動きに対して、こういう風に面を使うような、少しすり足的な形で、骨盤の幅の中の歩幅、骨盤の向き（面）が左右変わっていく。

骨盤はスキーの要（かなめ）

スキーでいうコントロールというのは、体の使い方の最も中心的な運動で、そのすべてが股関節、骨盤が中心です。緊張と弛緩の度合いなどの力の伝わり方は、股関節（骨盤）が要（かなめ）になるということです。



外足から内足の研究

またスキーでは、外足と内足の使い方が重要になりますが、内足の運動はあくまで補助的な運動になります。中級から上級くらいの方は、外足理論で組み立て、段々慣れてきて上手くなったら内足の運動を研究すると良いと思います。

スキーポジションはインナーマッスル

インナーマッスル、体の中心にある深層筋のことを言いますが、スキーの技術を習得する上で最も重要視しなければならない筋群ということになります。アングルポジションなどのスキーポジションを作るのに重要な役割を果たしていることは言うまでもありません。



BISA 社会人トレーニング会(2日目)

7:30 朝食
9:00～12:30 ストックウォーキング
13:00～ 昼食・閉会

