

## BISA セミナー「上達講座」

日程： 2020年10月27日(火)

会場： 東京 YMCA 山手センター

講師： 丸山 貴雄 (SAJ デモンストレーター)

【使用マテリアル】

スキー： オガサカスキー

ブーツ： テクニカ

ヘルメット： GIRO

ゴーグル： GIRO



### ローリング

#### クリストファーセン選手の滑りから

本来なら自分の滑りで解決すべきなのですが、クリストファーセンの画像を使わせてもらいます。すごい滑りをするヘンリック・クリストファーセン（ノルウエー）というワールドカップ選手は、オーソドックスな滑りをする選手です。この内の足の使い方、素晴らしい使い方をしていると思います。内足はしっかり畳み込まれて、腰が外れていない。腰が横に動いている人は、こういう動きはできない。こうやって動いている人は、足が持ち上がらないが、彼の腰はそのまま、こうやって沈んでいく。これは内足のロールです。内足のアングル、足首は緩まない。どちらかという、股関節によって足を引きあげると、足首が緊張する。自分から緊張させることをしないで、引き上げる力を使って脛に力を入れる。

#### 足首の緊張が大切

足の付け根から足を持ち上げる。ただ足を緊張させようとしているのは、よくない。足首がリラックスしていて、股関節を使うから足首に力が入り足首が緊張する。脛を緊張させるというのは、ただ力をためると感じかなと思う。いろいろなトレーニングをしても足首を緊張させない。足首はリラックスさせておくと、足首に力が入るようになる。彼も多分そんなのだらうと思います。

#### クリストファーセンは、谷回りのところで完成させている

本来なら自分だけで解決すべきなのですが、クリストファーセンの画像を使わせてもらっています。クリストファーセンという選手が、急斜面の氷河の硬いところで、GSを滑っているシーンです。非常にスキーが傾いているのですが、外スキーのインエッジだけを踏み続ける運動はまったくしていない。特にこのゲートの前、通称我々が言っている谷回りのところを、ゲートを過ぎたら山回りといわれるターンをしているところです。仮に、谷回り山回りと区切るとすれば、谷回りのところでエッジングとたわみが完成されています。

#### テクニカルポイントは、たたまれた内足の谷回り

さらに言うと、外向傾をして外腰が引ける谷回りの状態はない。内足がしっかりたたまれて、外腰は体幹の下にあり、こういう状態の谷回りをしている。もう完成されている、ターンのほとんどが終わっている。あとはこのポールの下を通って行く。あとは、スピードを出して横切っていくような感覚、横に押しすぎたりすると、ダダダと多分落とされます。ほとんど斜滑降という状態です。技術選も例えば、ダダと落ちるような踏み方、踏ん張り、力感を作ると、テクニカルポイントは上がらない。前半をしっかり作って、前半ができれば早くこっちに行く方法を見つけると点数は上がる。山回りで踏ん張る、尻を落とす。後ろに下がる。こんな行為をすればするほどテクニカルポイントは下がる。

#### 動きを止めないニュートラル

ニュートラルは通過点、ターンが終わりニュートラルという時間はありません。ただ、抵抗からは解放され次の運動移る動きはある。動きは止まっているわけではなく、抵抗だけがなくなっているだけ。自分の動きは止まっていません。



## 腰高は、雪面からの距離ではない

昨年からSAJの課題は決まっています。腰高の姿勢、腰高の滑りと呼んでいきます。腰高というと、皆さんは、雪面からの距離を求めている腰高、こういう風に理解する人が多い。ではなく、ちゃんとターンから抜け出し、エッジが外れて軽くなったとき。ちゃんと良いポジションになるというのが腰高です。

## 抵抗から抜け出したときにスキーの上にいるポジションを腰高

例えば、ベンディングというような切り換えがあったとすると、抵抗を受けたときはこうなる。腰の位置がブーツの真上にいない。ストレッチングといわれている切り換えも一緒に、こう来てからこう立ってしまうと、抵抗から抜け出すのにスキーブーツの前に、真ん中ではない。これをストレッチングの腰高の切り換えだという人もいる。僕は少し違うと思う。こう立ってしまうと腰は外れてしまう。大事なのは抵抗から抜け出したスピード、軽くなったときに、スキーの上にいるか。スキーブーツの真上にいるか。いいポジションにいるか。この運動ができていないかが腰高です。

## 息継ぎのところが大事

このポジションというのはスキーヤーにとって少しきついポジションですが、スキーが雪面に入ってギューという感覚があって、それがポンとなくなるところだから、息継ぎみたいなのところだけど、実はこのポジションのところは大事なんだ。ギューときてポンと外れる、この外れたときのポジション。たとえば、切り換えをする運動でベンディングをする、ストレッチングを少しやりすぎる運動をしたときは、いいポジションにならない、ということがあります。

## ストレッチングは、マキシマムで低くなるイメージ

ストレッチング、ベンディングという切り換えにこだわらない。無くなったわけではないのですが、例えば、これからストレッチングの要領で滑りましょうと言ったら、切り換えのことだと思わない方がよい。ターンに入っていくとき、少し低くなる。マキシマムのところで少し低くなる。これをストレッチングと言った方がイメージは良い。

## 圧からの解放で戻す

このクリストファーセン選手の滑りは、とても参考になるので、彼のフェイスブックにこういうものがある。これはスラロームです。技術選のショートターンの原型です。

ショートターン（画像）にしては左右に振り幅があるので、この7割位のサイズが技術選のショートターンに求められます。どうですか？この滑りをストレッチングかベンディングか、という分けをしたくないのですが、この真ん中のところ、先ほど言っていた腰高のポジションに戻っています。圧から開放されたときにちゃんとここに帰ってきています。

## 切り換えは立ち上がらない

次のとらえに向かってインエッジを強くつぶしに行く。スキーをロールさせながらこの青ポールに入っていきます。インエッジを抑えているとこういう風にならない。スキーをロールさせながら青ポールに入りターンポジションができています。そしてまた、戻る。このようなオープンゲートは、どちらかという、ストレッチングの動作でとらえます。ここにバンと当たるときには、一番低くなっているイメージです。切り換えは立ち上がっている訳ではない。圧から解放されている。逆にポールにあたる時に、一番高くなっていると、エッジがかまなくて、ギョーンと回らない。どちらかという沈み込み荷重とか、いろんな言い方があります。例えばここがポールだとします。圧から解放されて、ポールにあたる時にストレッチングは、こっちに立ち上がらなければならない。こういう低いところから足を延ばすストレッチングをやっていると、ポールの横でエッジが雪にかまなくてオーバーランしてしまいます。

## 外腰を引かない沈み込み荷重

逆に少しオーバーにずらしたいときは、軽く足を外に伸ばせば、エッジがかまない少しルーズなエッジになります。沈み込み荷重というどうしても外のインエッジを踏む、外の腰を引く、こういうイメージになりやすい。沈み込み荷重の時は、外腰を引かない、インエッジを抑えるのではなくて、スキーを傾けるロールすることです。

## 沈み込みのタイミングは、一番急なところに向かうとき

沈み込みは、ポイントがわかっているならば、きれいに沈み込んだターンが作れる。沈み込むタイミングはターンの一番急なところに向かって沈み込む。横に向かっているときは、斜面は緩く、斜面の一番急なところに入るタイミングを選んで、沈み込んでいく。その落ちる力を抑えながら抵抗を増していく。

## 足首に圧力がたまった状態をアングルポジション

2019年のインタースキーでSAJが説明してきたテーマは4つです。局面構造だと思ってください。ターンの腰高であらわされる抵抗から解放されたところが、アングルポジション。抵抗から解放されたときの足首の角度が大事。体のどこかを動かしていれば足首に圧力がたまる。これが抜けていると運動しても足首は、動かない。足首に圧力がたまった状態をアングルポジションと言います。



## アングルポジションは内足のアウトエッジが立つところ

アングルポジションというのは、内足のアウトエッジが立つところを言います。アウトエッジが山側に立っている状態をイメージします。逆に、アウトエッジが雪面に当たっていないアングルポジションからローリングをしようとする、イメージとして切り換えは早くなる。抵抗から抜け出してもアウトエッジが立っている、そういうタイミングで運動すると切り換えは遅くなる。感覚的には少し遅いタイミングで切り換えにつなげるポジションをアングルポジション。

## ローリング

抵抗から解放されてこういう姿勢になりました。そしたら次はローリング。アウトエッジが次のインエッジがつくまでの間に、こうやって足は横に持ち上げてやると、アウトエッジがこうやってインエッジについていく、この外腰と一緒に引けてから足を回すのではなくて、この外側の足を回すときに足は前に出ていく。こういうように、斜面に対応して動いてほしい。この腰の回転のスピードが速すぎる人は、足をこうやって後ろに引いてしまうので、足は前に動いていかない、斜面に下りていかない。ここは慌てずにこうやって向けて行くと、足は雪面に対してこうやって降りていく。これをローリングと言います。

## 横向きから下向きになるスキー

これはアウトエッジが立っているところから、こういう風にはズレながらスキーはこっちに入っていく。この時の荷重感はどういうもの！とよく言われるのですが、斜面の横向きから下向きになっていくところなので、あまりスキーを踏みつけられない。特に外側の足の抵抗感とあまりないですね。少し軽い感じ。ただこれが下りてくるとスキーが傾いて抵抗はどんどん増してくるという感じです。特に切り換え直後、抵抗感の少ないスキーは、斜面を降りていく直後に抵抗感を持たせ過ぎてしまうと、タイミングが合わなくなります。

## ローリングの動きはブルークスタンスで

SAJの研修会で「できるか」と言われたのですが、できると答えておきました。ブルークスタンスの中でもできると思えます。立ち上がり方の説明、沈み込み方の説明は、ブルークの中で学ぶことができます。そうすると次のインタースキーには、教程も変わり、新しい教程で臨めるのではないかなと思っています。

## ローリングの動きは、高低差を使い続ける

ローリングとは、左右の足の高低差をズーッと使い続けることであるということ。これが交互操作、切り換え操作の中で、内側のアウトエッジがついている足が短く、これが長くなる、反対の足は短くなりアウトエッジがついていく。これを繰り返すことがローリングの動きということになります。

## エイベックス

エイベックスというのは、頂点。スキーの下りて行ったふくらみの頂点（舵取りの頂点）。その頂点の抵抗から横切っていくことで抵抗から解放される。こういう流れです。アンクル→ローリング→エイベックス→リリース。この4つのパートになります。

## ローリングが加わったショート

これはローリングという動きが加わった動きです。説明してすぐやってくれているので仕方ありません。外腰の位置がスキーの上に来ていて、回ったらこういうかたちになります。外腰が前に出てこない、腰が止まり、足がひねられる。というショートになります。こうやってひねると、左右のスペースが出ない。抵抗感が出て一瞬で開放し、一瞬で回す動きになる。



## 急斜面で楽しめるローリング・ショート

我々が履いているカービングスキーでは、一瞬の圧を一瞬で開放、一瞬で回すというのは結構デメリットになって、テール、トップが広いので、例えば、一瞬で開放されるとテールだけ引っ掛ったり、体が遅れたり、反動が出たりしやすい。だから実はローリングでは、一瞬でポンと回すのではなく、全体で丸く回す。急斜面で、一瞬でギューン、ギューンと回すよりは、余裕をもって回った方が、急斜面でショートターンをする人が楽しめるのではないかと、思います。

（文責・六本木信久）