

BISA 社会人ファーストキャンプ

日程： 2020年12月26日(土)～27日(日)

会場： スノーパーク尾瀬戸倉

講師： 六本木信久



コロナ禍の中のファーストキャンプ

2020年のBISA活動は、コロナの感染拡大で中止や日程変更で、活動そのものを例年通り行うことができませんでした。雪上行事は、学生部のファーストキャンプが会場の丸沼高原スキー場のオープンが遅れたため中止。社会人ファーストキャンプは、コロナ禍の状況に合わせ日にちを決定することにしたので、年末のこの時期に開催することになったわけです。

テーマ「ショートリズム」

・・・縦型&横型・・・

社会人ファーストキャンプの会場は、はじめは同じ片品村内の丸沼高原スキー場を予定していたのですが、週末の混雑状況を考えるとスノーパーク尾瀬戸倉の方が研修しやすいということで、尾瀬戸倉に決定。丸沼高原に比べると尾瀬戸倉の降雪は少ないが、練習バーンは空いていて、整備状況も良い。この選択は正解でした。参加者の中には初滑りの方もいたので、足慣らしを兼ねてロマンスコースをノーストップ2本滑ってから始めました。



- ブルークとハの字の違いを説明することから始めた・・・ブルークの滑り方は、パラレルターンにつながる運動スタイル、完成形のようなものがあるが、ファーストキャンプで扱う「ハの字」は、形ではなくパラレルの舵取りにつながる、雪面に対する力の与え方、力の使い方を学ぶためのスタンスとして位置付けている。
- ファーストキャンプのテーマであるショートリズムを学ぶにあたり、スキーの先端を開く力を使った「ハの字」をベースに、運動の発展を図った。

1日目

ごく緩い斜面で、角付け角度を強めた練習

- ハの字の先端を開く力を使うことにより、ハの字の角付け（エッジ）を強めて滑ることをベースにした。この時のポジションは、特に腰の位置はブルークの時の腰の位置より高く、前に荷重されたポジションがベースになる。
- ハの字の方向変えは・・・両スキーの先端部がフォールラインに向いた状態を大きく変化させない。落差を大きくとることで縦型の滑りをキープして滑る。



緩斜面から緩中斜面で、トップに開く力与えて滑るハの字の感覚

- ハの字の両スキーのトップをできる限りフォールラインに向けた滑りで、スピードをコントロールすることができる荷重位置、角付け角度を探る。
- 緩斜面とはいえ、スキーの先端に開く力与えて滑るハの字はスピードが出る。したがって、方向を変える際に内スキーは切り換わろうとする力が働くが、ハの字をキープして滑る。
- 傾斜面において、移動する（落下する）スキーの真ん中に乗る感覚で滑ることが縦型スキー操作の狙い。

練習の順序からすると、縦型の角付け荷重の舵取りの練習をしたあと、この要領をベースにしたショートリズムの練習をするのが普通だが、使用斜面の都合で、一日目の午後からの研修は、横型ショートリズムの研修にした。

横型のショートリズムの練習は、中急斜面や急斜面をコントロールして滑ることを狙いとし、一方、縦型のショートリズムの練習は、緩斜面や緩中斜面で縦長スペースの中でスピードコントロールを練習の狙いとした。

横型のショートリズム

- 中急斜面での練習は、弧のコントロールが大切になるのでスキーを回す運動が中心になる。感覚的には、横移動からフォールライン方向（急斜面）への舵取りに入るタイミングの習得がカギになるので、中回りの舵取りから練習を始めた。要領としては、外スキーのトップの回し込み操作をキッカケに舵取りに入る練習から始めた。
- 午前中の縦型の練習で練習した切り換えのタイミングの中には、斜面に対して横から縦に外スキーのトップを落としていく切り換えのタイミングはないが、縦型ハの字で学んだ外スキーのトップに荷重して回し込む動きを使った。
- 切り換えの際の外足の使い方、腰（股関節）の使い方などの習得は難しいので、各自が自分に合ったタイミングを探した。
- 一日のまとめは、緩斜面 → 緩中斜面 → 中急斜面の斜面を使った横型のショートリズムの練習は、ロングリズムの練習とは運動の仕方が異なることから疲れがたまった。



2日目 AM

ショートリズムの練習の組み立ては、たくさんあるが、BISA では「縦型・横型」という二つのカテゴリーに分けている。その理由は、現場の指導において年齢や技能レベル、練習環境などによりその都度練習方法や組み立ては変わるが、緩斜面は「縦型」、急斜面は「横型」からはじめる、というような練習法を取り入れることにより、練習にメリハリを出したいと考えている。

- ファーストキャンプのテーマは「ショートリズム」ということだったが、一日目から、いきなりショートリズムの練習会というわけにもいかないのが、縦型のハの字をベースにしたロングリズムの舵取りから始めた。縦型のロングの練習は、緩斜面や緩中斜面でスキーのトップを横に向けない落差の大きい練習から始め、午後から横型のショートリズムの練習を行ったのだが、ミドルリズムやロングリズムの舵取りを調整する時間が多くなっていた。
- 二日目の「縦型ショートリズム」練習では、緩斜面 → 緩中斜面 → 中急斜面のコースを使い練習をした。斜面に合わせ、短く区切ったショートリズムの練習では、トップを下向きにした滑りにこだわってはいしたが、ショートだけの練習では疲れてしまうので、時には中回りを入れたりしたので、ショートリズムの経験が少ない方でもそれなりの成果が見られた。縦型滑りの効果が証明された。
-

