

BISA メインキャンプ

日程： 2021年1月16日(土)～17日(日)

会場： スノープーク尾瀬戸倉

会費： ￥15,300

講師： 六本木信久



縦型・横型

BISAでは、スキー指導をする担当者間では、両スキーの先端（トップ）がフォールラインに向けた滑りを縦型。両スキーの先端が横方向に向けた滑り（移動）が見られるものを横型と呼ぶようにしたいと考えています。これは運動のイメージを分かりやすくするために「縦型、横型」という表現を使います。理由は、特に初心者や中級者の指導では、年齢や技能レベルに合わせて指導を組み立てますが、その際、指導される側が目標をもって練習しやすいように、この緩斜面で練習したら次はあの斜面で滑ります。その後はあの急斜面になります、というような目標を設定します。この目標に合わせて、緩斜面では、両スキーのトップを下向きにしたままにして滑る「縦型」の滑りから練習をはじめ、急な斜面を滑る際には、斜面に対して横方向に滑る「横型」スキー操作の練習から始めます、といったような使い方をしたいと考えています。

角付けを意識した八の字がベース

BISA メインキャンプの昨年と一昨年の研修テーマは、「角付け感覚を学ぶ」でした。ベースとなる動きは、八の字の連続押し出しで、特に「押し開き」を強調した「押し出す感覚」をベースにした運動の展開を研修しました。

今年の課題は、両スキーの先端（トップ）を意識的に開いて滑る八の字をベースにしました。動きの内容は昨年と変わるところはありませんが、連続して押し開く動きはなく、スキーのトップに圧をかけ、八の字で、押し開きを続けて滑るところが昨年と大きく違うところです。

トップを意識した縦型の滑りで、先取りの感覚を養う

緩斜面において、八の字の両スキー前半部のインサイドに体を支える力を集中。この力は、両足の小指側を持ち上げ、両スキーのインサイドの角付け角度をさらに強調して滑ります。そうすることでスキーの方向、弧の調整などのコントロールの方法を学びます。このスキーの前半部（トップ）の角付けを強調することは、縦型・横型の舵取りに入る局面での「先取り感覚」を養うことを狙っています。

一日目 縦型の練習

ごくゆるい斜面 → 緩斜面で「先取り感覚」を養う

- 練習は、八の字のトップを意識的に開いたスタンスで、縦に長いスペースの中を真っすぐ滑ることから始めた。100m～200m～300mを直線的に滑る中で、足首の曲げを意識したポジションから、角付け角度の調整、体重のかけ方など、角付けの要領とそのポジションを探すことから始めた。
- 縦型（縦スペース）での八の字の方向変えは、スキーの先端を意味なく横向きにしない、縦向きを保ったまま方向を変える方法を練習。
- スキーの前半部への荷重と角付けで、方向をコントロールができるポジションを探すことが狙い。



緩斜面 → 緩中斜面 → 中急斜面を縦型八の字で滑る

- 長いコースを八の字でスピードを出して滑る。スピードをコントロールする角付け感覚を確認。
- 長い緩斜面では、縦型の八の字を使い最大スピードで滑り、コントロール能力を高めた。

横型の滑りで急斜面を滑る

初・中級者には、急斜面を安定して滑ることが目標になりますが、その目標を達成させるためにも、指導者は「横型」の滑り方を正しく理解して活用して欲しい。

「BISA」では、スキー指導の原点を探るため、幼児・低学年の子どもを対象にしたスキー教室「ゼロからのスタート」を開催、12年になります。その中で、子どもたちからたくさんのことを学びました。その中の一つが、この度発表した「縦型・横型の指導法」です。

幼児が急斜面を完走

「横型指導」がどのようにして生まれたのか。それは4年前（2018年）尾瀬戸倉スキー場のカモシカコース（最大斜度24度）を小1（7歳女子）を連れて完走。以来、翌年（2019年）は、年長（6歳女子）、年長（6歳男子）が完走。昨年（2020年）は年長（6歳女子）いずれも転倒なしで完走を記録。今年（2021年）は小2（8歳男子）が、初めてのスキー体験から2回目（5日目）にこの急斜面を完走した記録をつくりました。

急斜面を使ったグループレッスン

そして今年は、過去にこのカモシカコースを完走している2人が入っているグループ（5人）と、このコースの滑走が未経験の4人グループを率いて完走。この記録（データ）は、これからの子どものプライベートレッスン、グループレッスンのあり方に影響を及ぼすこととなります。

子どもの滑りは縦型がほとんど

上記の記録は、プライベートレッスン、グループレッスンでの記録です。子どもは、指導者の後ろについて横型の滑りを駆使して滑らせた成功例です。子どもの滑りというと、縦型の滑りがほとんどですが、急斜面にチャレンジした子どもたちには、両スキーの後ろを大きく開き、制動をかけて回す、横移動を重視した「横型」の滑りで完走した貴重な記録ということになります。

二日目 横型の練習

急斜面でスピードの安定

- 横型の練習では、自然に落差の短い舵取りになる。
- 横型を意識した運動の難しい局面は、横移動から舵取りに入る局面で、ここは縦型の滑りで習得した「先取り」の要領が必要。
- 外スキートップの角を強めて舵取りに入る「先取り」の要領は、確実に雪面をとらえる、方向を自在にコントロールが可能になる。
- 横型を意識するスキー運動では、スキーのトップからフォールラインに入る先取りの感覚を身に着けると、運動に遅れは出なくなる。また、このポジションができると、舵取りが安定する。
- トップから舵取りに入る先取りの運動から、そのまま除雪抵抗の感覚を養うと、落差の調整が容易になる。

