

基礎&アルペン コラボキャンプ

日程： 2021年3月13日(土)~14日(日)
会場： スノープーク尾瀬戸倉（群馬県片品村）
（宿泊）尾瀬パークホテル 0278（58）7111

講師： 比留間 悟（現・日本体育大学 アルペン ヘッドコーチ）
京都府中市出身
日本体育大学 体育学部 社会体育学科卒



- ・ インターハイ、国体、全日本選手権、FIS レース、全日本スキー技術選手権などに出場
- ・ 1988年 プロレース デビュー。ジャパンプロススキーツアー、US プロスキーツアー参戦

夏はライフセーバー、冬はプロスキーヤー。日本人としては珍しい複数の競技において活躍する並外れた運動能力を持つプロアスリート。さらにそのルックスとスタイルから雑誌にモデルとして多く取り上げられている。

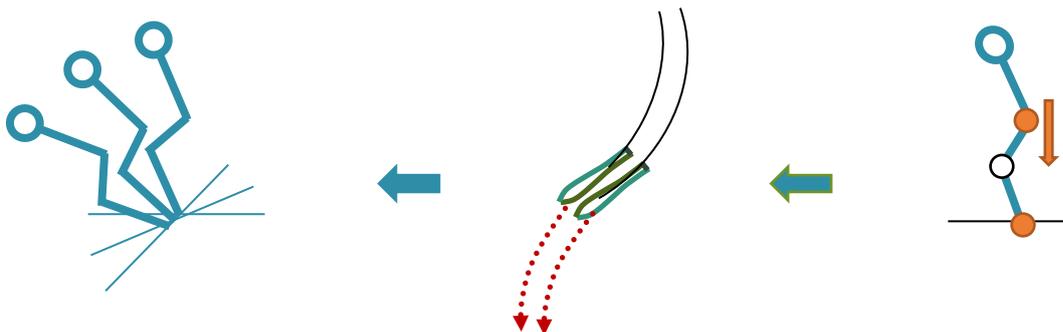


プロレースからスキークロス、Xゲーム

バブルの時期は、プロレースに出ていましたが、その後バブルが崩壊しレースは無くなってしまったのでスキークロスなんかをやりながら、秋葉君とかフリースキーのワールドカップ総合チャンピオンになったことのある滝沢君たちとXゲームに行ったりしていました。今は、そのままレースのスキーを続け、日体大のアルペンコーチをしています。

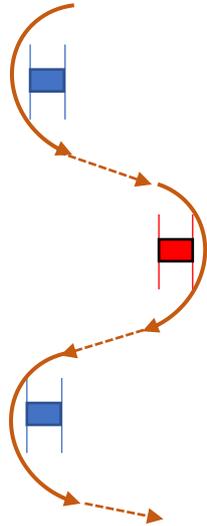
傾斜に対して真っすぐ立つ

今日トレーニングしたことは、スキーを斜面に対して「フラットに立つ」という練習でした。立つ方向は、斜面に生えている樹の方向ではなく、傾斜している地面に対して真っすぐ立つということになります。我々が目指しているのは、こう立つ、ことですが、なかなかできない。今日はその感触を少し得ていただけたかと思います。



フラットをつくとスキーは下に落ちる

ターンを始める局面というのは大事です。外側のスキーはこっち側に切り換えるのですが、この切り換わる部分でフラットをつくります。スキーは、構造的にフラットをつくと下に落ちます。これがすごく大事な技術で、SL や GS、スーパー-G でも必ずつくりたい。



半円が基本

理想は、青と赤のゲートを結んだ線（図）を通っていくことですが、これは非常に難しい。そこで半円と半円を結ぶという考え方が基本に、速く滑るためには、ゲレンデでも言ったのですが、その種目に応じた重心移動の速さが必要になります。

縦に滑る時間を少し長く

原則的なところは変わらないのですが、最近の滑りは、ターン（舵取り）を長く引っ張り、一気に返す。縦に落ちる時間を長くする。この部分（フォールライン）で何をするのかというと、斜滑降でおさえる。ターン（舵取り）をしながら、圧力を加えながら、圧をためて一気に返してここに当ててくるというターンの仕方になります。若手で体力のある選手はこういう滑りを目指しています。

外足の長さを変えない意識

最初から外足を伸ばして構えるのではなく、先ず、内側の足をたたみながら外側の足で圧を得る。ここからだんだん内側の足が短くなるので、外足の長さを変えないような意識で滑っていくと外足に力が入る。そこは今日、何回か言わせていただきました。ここが大切なところですよ。

外スキーの先行

ターン（舵取り）に入るパートでは、外側のスキー、内側のスキーはこういう角度になる。このゲートのフォールラインに対して直角になったところに来たときにスキーのトップがそろふ。谷に落ちていくときにスキーが開放する。フラットになりました。スキーのトップが少し内側に入った時に少し外足（外スキー）が先に入る。基礎スキーの方では、この外スキーの先行という表現はしないと思います。

スキーブーツの踵が高い

なぜ、その部分で外側のスキーが走り出せるような動きが必要なのかというと、踏ん張れる部分は足裏です。土踏まずが浮いているので踏ん張れない。滑らせながら踏ん張るには踵に荷重します。踵で一番強い力を受け止めるためにスキーブーツは設計されています。

なんで踵の位置が高いのか？ 踵が高くなっているから力を入れやすい。重量挙げの選手の靴はフラットではありません。スキーブーツと同じ踵が高くなっています。低い姿勢で支えるようにできているのですが、スキーも低い姿勢で体を支えるので踵が上がっています。また、スピードに負けないために前傾角度が必要だからです。



足首が曲がったままで押す方が強い

スキーブーツを設計するときにどこから作ると思いますか？ 踵からです。今の踵の高さは、競技用のブーツは決められています。踵のおさまりの部分は、なんで垂直ではないのですか？ 僕はブーツの後ろにこういうものをつけています。インナーにもつけています。

なんでブーツの後ろが硬いのでしょうか？ レッグプレスというマシンがありますが、つま先では押さない。つま先は、跳んだり跳ねたりするときに力を反射させる。重たいものを支えるには踵に荷重します。立ったままで押すより、足首が曲がった状態で押す方が強くなります。

前傾のあるブーツは、後ろに向かって踵を踏める

この状態でしっかり踏み込むとき、キャッチしづらいのはその部分です。その部分というのは、前傾のまったくないブーツの底の部分全部取ってみると、体が後ろになってしまい雪面を捉えることはできない。その時、ブーツに前傾があると、体が前になるから後ろに向かって踵を踏むことができます。

僕はコーチの仕事をするときは、別なブーツを履いています。スポイラーは入れていません。コーチの時は立っているからこの角度はいらないのですが、滑るときは、雪面を確実にキャッチしたいので、スポイラーを入れ、前傾角度を強目にしたブーツを使っています。（文責・六本木信久）

