

BISA スプリングキャンプ

日程： 2021年4月3日(土)～4日(日)

会場： 丸沼高原スキー場

(宿泊) 尾瀬パークホテル 0278(58)7111

講師： 平川 仁彦

【講師プロフィール】

群馬県水上町生まれ、法政大学卒

(株)アクセス代表



日本のスキー界の重鎮

- ・元 SAJ デモンストレーター選考会 優勝(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

著書

- ・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」



テーマ「力を働かせる方向」



BISA と SIC

平川が主宰している SIC というグループは、BISA をベースに起こしたグループで 8 年になります。その意味では BISA は兄弟グループです。SIC はある意味、クラブ活動のマンネリ化を少し変えていきたい、という考えから、まずはクラブのリーダーたちの「学び方」から変えようと考えました。それは卓越した技能を持ったスキーヤーの知識やキャリアのある人の知識を提供するだけでなく、スキーの将来を案じている人たち（リーダー）とのコミュニケーションを深めながら一緒に考える会にしたいと考えました。非常に限られた人数の中で活動していますが、リーダーの方々の高齢化を物凄く感じております。

テーマについて学ぶ

「学び方」については、BISA 代表の六本木さんが提唱している教えるという立場だけでなく、テーマを出してそれについて一緒に考える。高齢化という問題を除けば、同好の氏が集まってやるには現在の人数は丁度良いサイズではないかと思えます。



ハの字崩しは NG

スキー指導の初期の段階は「ハの字で制動をかける」ことから、世界でだれも使っていない六本木さんだけが使っている「ハの字崩し」を使い上級にいざなう。これがスキーの上達を導くためのプログラミングのプロセスでは非常に大切なキーワードになっています。プルークをいかに崩すか、ブレーキをかける運動を取り除いていけば平行へ発展しますということになります。日本のスキー界は、作り上げたスタイルを崩していくことは今まで全くありません。これを言うと今でもノー！ NG！ です。

横運動から縦運動へ

私が BISA スプリングキャンプにかかわったのは 2001 年の 4 月なので 20 年になります。その間でも今日の丸沼高原スキー場の雪質は、非常に難しい雪質の中でのトレーニングになりました。その中でスプリングキャンプのテーマにした滑り、“横方向に力を働かせる滑り” から “縦方向に力を働かせる 滑り” へ、ということについて少し探りました。

「横方向への力を使う運動から、縦方向への力を使う運動に」というところの体の使い方については、ハの字崩しを使い、平行ターンをものにして行くことを考えました。SAJ では昔から、直滑降からハの字形をつくり、ハの字で滑走するファーレン、ボーゲン、シュテムボーゲン、シュテムターン、すべてハの字を基盤に組み立ててきました。

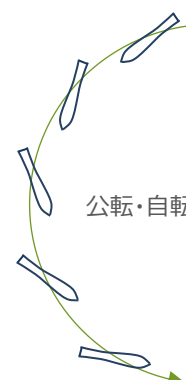


A フレーム

六本木さんは、プルーク → ボーゲン → シュテム という段階を進むより、早い段階でハの字の開きを半分ぐらいにしたらどうか？と主張。これを私は「A フレーム」としたわけです。昔の SAJ ではプルークターンと言っていたものですが、実は 10 年くらい前にプルークターンは消されてしまった。今日やった研修の流れは、この流れを確認することからやりました。プルークターンというと、スキーキャリアの少ない方には分からないと思いますが、私は A フレームターン＝プルークターンをベースにした方が良いと最近感じています。

順ひねりは要注意！

これは弧を描く公転軌道。スキーと体がこの軌道上を移動する。この部分部分でスキーヤーが何をすべきか、という公転と自転の関係で、自転はスキーヤー自身がスキーをどう扱うか、身のこなしをどうするかという問題になります。この関係から一つは、体の「順ひねり」ということで今までは、これを大事にして、とにかく体を回しなさい、と研修してきたのですが、来シーズンに向けては、要注意ですよ！ という風にメモしておいてください・・・（注）公転軌道の公転とは、地球が地軸を傾けてたまま太陽の周りを 1 年間に 1 回転する運動のこと。自転とは、地球が地軸を中心にして 1 日に 1 回転する運動のこと。このことからスキーの連続した半円（舵取り）の運動を公転、スキーヤー自身が起こす運動のことを自転と考えるようにしています。



積極的な順ひねりは、足元が停止する

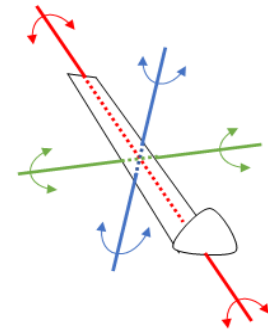
その“要注意です”という理由は、特に骨盤から上の順ひねり、回転方向への動きを積極化すると、足元が停止する。上体を回したい方向に動かすと、足元が止まる。足元が停止しやすいということがその理由です。したがって、外向傾に対して順ひねりだよ！ と言って上体を回す方向に向けていく運動を進めていくと、まずいことが起こるかも知れませんよ！ という問題が出てきた。今年の反省点です。

ローリング

主要なテーマ・三軸のローリングということについては、昨年のBISAでも、SICでもお話ししました。ご理解いただいていると思いますが、スキー板の三つの軸とは、

- 1 上下の軸
- 2 前後の軸
- 3 左右の軸

スキーのコントロールは、軸をローリングさせるという言い方をしますが、スキーの動き方を説明するときは、スキーの板の三つの軸を同時に機能させることをローリングとかロールワークと言い、人間の体で同時に行われる一つの運動動作ということを理解しておく。



一つの動作を強調

- ① 上下軸のロールは「ピボット」
- ② 前後軸のロールは「角付け角」
- ③ 左右軸のロールは「前後動」

これらの運動をバラバラに説明した教科書（教程書）は今まで出て入るのですが、この3つのロールを一つの動作としてとらえた、明快な答えを出した教科書が今求められています。極端なことを言うと、平川は、いまだに上下軸を回すことにこだわっている。それは古いんだよ！ 今の時代は前後軸、これなんだよ！ ということをスキー界では言っているようですが、この3つのロールは一つの動作として賄われていなければまずい。ということは昨年話しました。

SAJのスキー教程に期待

世界で、スキーの三軸が一つの動作として同時に行われる動きを明確に出している教科書は無いので、できればSAJの新しいスキー教程はここをきちんとした方法論として組み立て、出版してもらえれば、すごいものができると思います。

バインシュピール技法とローテーション技法

いろいろなスキー用語がありますが、今日はスイングという表現を使いました。これはドイツ語でいうとシュビンゲンといいます。この動きを正面から見たとき、オーストリーは上体を止め、脚部が左右に振り子のように振れるバインシュピール。この運動をフランスは、頭部が中に入り、足が外に出る、そういう動きをローテーションといいました。

この様な力を横方向に使う運動のあり方をどっちが良いのか、という時代は終わった。また、スキーのズレとかキレで、ブレーキがかかるとか、推進性があるとかで技術を語る時代は終わったと考えることができます。

前後のローリングはスイング

しかし、今日の研修でやった運動は、こういうスイング（振り子運動）？ 前後軸を使い、角を換えてこういう風にやる バインシュピール（横型）の運動を、左右軸を使いトップとテールの高さの調整を考える前後（縦型）の運動をスイングと言って問題はないのではないか？ ということで今年のスプリングキャンプの研修を整理していただきたいと思います。

今回は、少し難しいことを話してしまいましたが、簡単に言うと、横方向に動くか、縦方向に動きを運んでいくかの違いだけということになります。そここのころの違いをどういう風に見立てていくかは、非常に大きな課題で、多分この課題を整理するには、相当な時間がかかるだろうと思っています。

（文責・六本木信久）

