

BISA&SIC 共催「トレーニングキャンプ」

日程： 2021年10月16日(土)～17日(日)

会場： 尾瀬パークホテル (群馬県片品村)

TEL: 0278(58)7111

講師： 平川仁彦

【講師プロフィール】

- ・元 SAJ デモンストレーター選考会 1 位(2 回)
- ・元 SAJ 理事、教育本部長
- ・SIC スキー研究会代表
- ・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」



新型コロナウイルス感染に配慮して

9/29 緊急事態宣言が解除され、BISA トレーニングキャンプは、昨年続き SIC スキー研究会（代表・平川仁彦）と共催で開催した。当然のことだが、参加者は第 2 回目のワクチン接種をした人たちであることは言うまでもない。

今年のキャンプの日程の天候は、曇り、時々雨ということで、一日目は多目的ホールを使用するので、心配はなかったが、二日目の午前中は、ストックウォーキングを予定していたのだが、あいにくの雨で平川仁彦さんを囲みスキーに関する雑談会をした。

タイムテーブル			
一日目		二日目	
12:00	集合	9:00～12:00	平川氏を囲み座談会
12:30	昼食（全員）開会		（雨でストックウォーキング中止）
14:00	床上トレーニング		
16:00	終了	12:00	昼食・閉会
16:20～17:20	まとめトレーニング理論		
17:30～19:00	BBQ		
20:30～23:00	茶話会		

テーマ「スキー運動の身のこなしのコツ」

スキー運動の原点に戻り体の使い方を探っていきます。私はある時期古武術や各スポーツのトレーニング理論などを読み返していたのですが、甲野善紀さん(古伝の術理と技法を探究している)とは、変な縁で話をすることができました。甲野さんとは、理論的で体系化したことはあまり積極的ではなく、息子さんの方は体系化していきたいようでした。

私の身のこなしについての考え方は、身のこなしのコツ「骨」、①位置 ②動き、ということを中心としています。その大まかなスキー運動の目標は・・・



床上トレーニング

- 身のこなし理論 → 分離動作 → 井桁崩し
- スキーは、両足荷重が絶対条件
- 動き方が先で、あとから「形」が生まれる
- 技術論としては・・・①等圧運動&等速運動が主になるが、②スキッドとかカービング ③スイング、カービング ④シュビンゲン(ズレ)やカービング(キレ)というような考え方がある。私の考え方は、推進性を持った舵取り(カービング???)。制動技術から推進技術に導く方法を探求している
- パラレル技術は「等速技術」

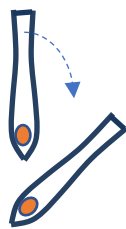


理論の時間

- エッジング = 舵取り … 運動の内容は「雪面を押えている力」。その力は、荷重、回旋、角付け、ということになる
- すべてのスキーヤーは、パラレルターンを目指し、パラレルの質を高めるためのトレーニングや練習をしている
- 学び始めのスキーヤーは、横方向への力を使うが、やがて下方向へのまわす力を使うようになる。
(注)「ひねらない」「緩めない」「傾かない」



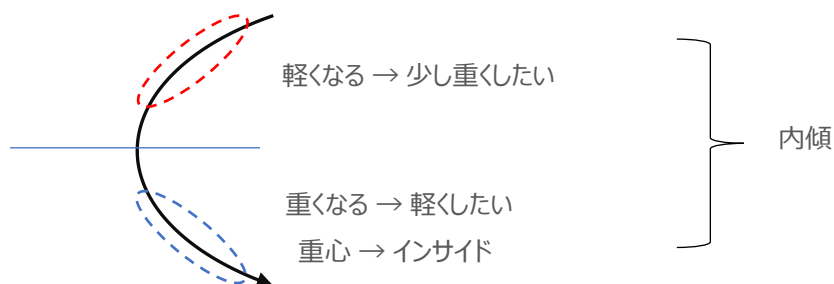
ワイブ



ピボットイング



- エッジング = 舵取りの感覚



- M 合わすという仕事の概念 … ドアのヒンジは固定軸（スキーではエネルギーライン）。ドアノブを引いてまわす
(文責・六本木信久)

