

BISA メインキャンプ

日程： 2022年1月14日(土)～15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： 西村 斉 (株)リエイ勤務・元ナショナルデモンストレーター
プロフィール

- 1994年 雫石世界選手権メモリアル GS 優勝
- 1996年 ジュニアオリンピック SL 優勝
- 1998年 FIS オープニングシリーズ SL 優勝
- 学生チャンピオン GS 優勝
- 学生チャンピオン SL 優勝
- FIS 宮様杯(北海道手稲) SL 優勝
- 1999年 インカレ SL 優勝
- 2001年 全日本スキー技術選手権大会 出場
- 2006年～ ナショナルデモンストレーター4期連続認定



スキーの真ん中に乗る

スキーの開発は、スキー表面のデザインもありますが、滑走面のエッジとか、素材(芯材)の開発などがあります。その中で長さは重要です。160cmのスキーがあるとしたら、真ん中は80cmです。僕が履いているスキーはアメリカ製のK2なので、スキーの長さの中心より何インチか後ろにビンディングの中心を持ってくと決まっています。そこをスキーの真ん中として、感覚的には、その位置に体重を集中するとスキーはしなる。きれいなカーブを描くように設計されています。



真ん中とは、内くるぶしの下

そのスキーの真ん中とはいったいどこだ！・・・僕がいままでレッスンしてきた中で、そんなことならもっと早く言えよ！と言われたことがあります。私は今日、真ん中に乗りなさい！といました。真ん中とは内くるぶしの下です。具体的にはここですね。ここに体重を落とします。そこは仲間に押してもらおうとわかります。ここを基準にここにポイントが来なければいけない。

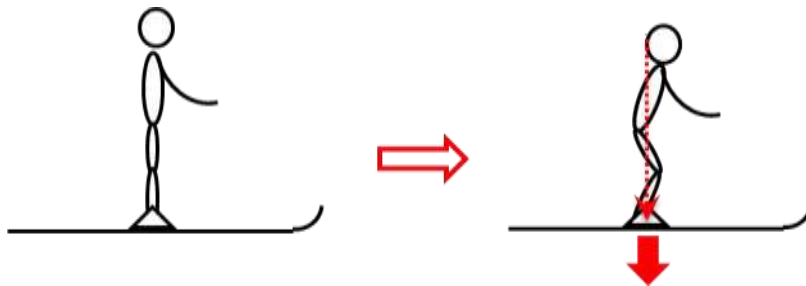
スキーの中心を押す

一番わかるのは、スキーの中心とされているこのところを押す。ここがズレると、すごく都合が悪い。ここがズレると言っても分かる人はほとんどいない。この位置が指一本分ズレると、どんな名手がやっても力は入らない。なので、ここへ体重を落とすのですよ！と今日雪上で言いました。

腰が支点

その姿勢は、頭があって、横から見た背中、体の中ほどには股関節。脚部には膝、足首は下図。体の中心部にある腰が支点になります。真っすぐから、僅か背中が前傾するのですが、体重はこの位置以外のところには落とさない。



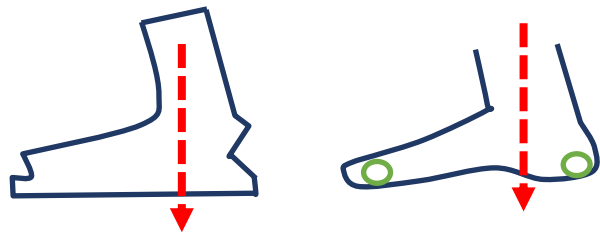


帰る家はどこにある

一番多いのは、母指球といわれているところに荷重しなさい。また、ターンの入り口で、ここから捉えなさいという指導者がいますが、これは一般のスキーヤーに言ってひどい目に合っている人がたくさんいます。僕は面白おかしく言ってますが、帰る家（スキーの真上）はここにあるのですよ！ たまには冒険して真上から反れても、先ず板を迎えに行くときは、体重をここに落とさないと安定しないですよ！ と言っています。

くるぶしの下に体重が落とされる

皆さんには実際に体験してもらいましょう。腰の上を両手で押さえると、押したときにくるぶしの下に体重が落とされる感じが出るはずですよ。



正しい位置だと体は動かない

私がお手が置かれているところを押さえますので、動かさないでください。ここはダメですね。ここは後ろですね。ここはダメです。押します！ 正しい位置だと体は全然動かない。くるぶしで押さえる感じはしますね。押します！ ここはダメです。ここですね！ アッ！ 押さえられた。ここです。

上から押しても動かなくなります。絶対にズレなくなります。そういう体の使い方をする人は、体の負荷がかからないのは、どこで押さえたらよいか探ります。

真ん中を探し“テクニカルプライズ”

スキーの真上に乗ることができた上で、ピボットとか、角付けとか、ということができると、上手くなります。実は2級くらいの方が、次のシーズンに入った1月、テクニカルをとりました。俺だったら2級も上げられない、といった言葉にカチンときたらしく、真ん中を探した！ で、見つかったんですって！

(文責・六本木信久)

