

## BISA コラボキャンプ

日程： 2022年3月12日(土)～13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： 澤田 敦

プロフィール

東奥義塾・・・佐藤久哉、中田良子の師匠

東日本療術師協会 整体師



1979年 全日本選手権大会 GS優勝

1980年 レークプラシッド冬季オリンピック SL15位

シュラドミング世界選手権 SL17位

1986年 全日本スキー技術選手権大会出場

1986年～1996年までの8年間ナショナルデモンストレーターとして活躍

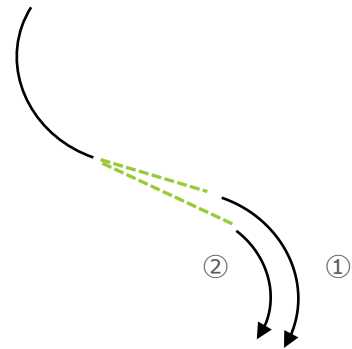
### アルペン技術のベーシック

豊富な雪に恵まれた2022シーズンでした。コラボキャンプはコロナ禍の中で参加者は11名と少なかったが、キャンプの内容は、1980年冬季オリンピックSL15位という輝かしい記録と、その後の8年にわたるナショナルデモンストレーターとして活躍した澤田敦さんのコーチングは、私たちに貴重な体験をさせてくれた。



## カービングのベース

- 自転と公転
- 加圧する
- 体の外側に働く力を使って滑る
- 腰（重心）とスキーをまわす距離感をキープ
- カービングのベーシックは、山まわり（舵取り）。乗る位置は、内くるぶしの下に乗り、たわみを意識
- 谷スキーに乗るので外向傾になるが、腰は正対
- スキーの外側に力が働らくと(右図①)角が立つのでカービングのベースになり、体の外側にスキーを出していくこの感覚はカービングしやすくなる。舵取りが長くなる
- 重心を弧の内側に入れると(右図②)外スキーの角度がつき、カービングのベース、舵取りが短くなる
- スタンスが狭いと腰の位置は高くなり、スタンスは狭くなる。逆に腰の位置を低くするとワイドスタンスになり、脚部の可動域が大きくなる



澤田さん (今日一緒に滑られた Y・S さんに質問します) 今日滑ったイメージはどうでしたか？

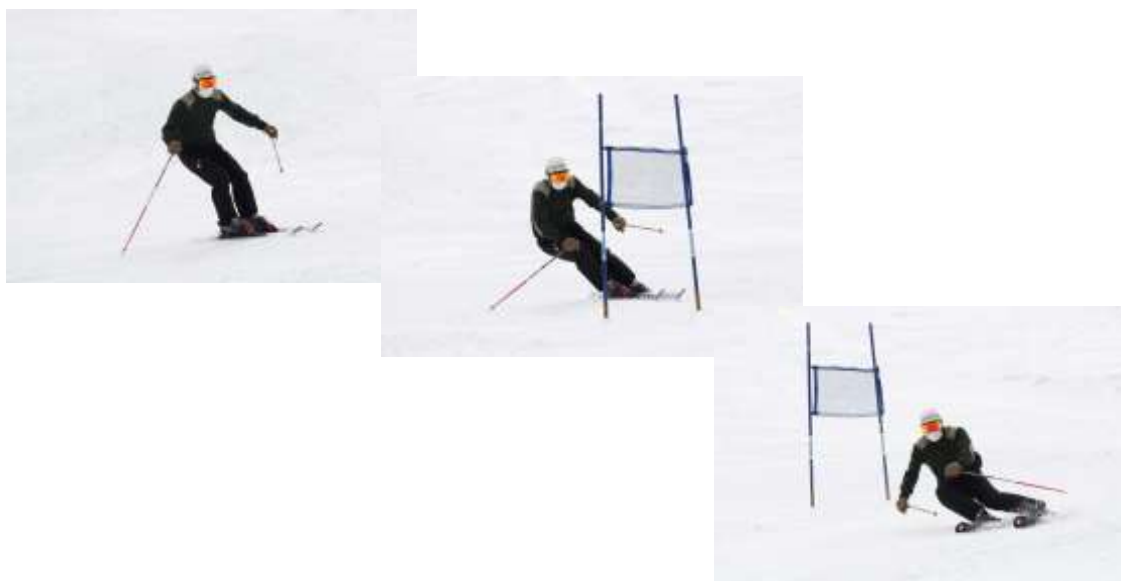
Y・S さん 今日教えていただくまでは、舵取りの後半は少し上に上がっているような感じでした。私の弧は浅いので、“回ろう、回ろう” としていました。今日教えていただいて、やってみると安定します。おかげで、いつもこの辺（腰部）が窮屈で、疲れてへろへろになってしまうのです。ここからキューツと行くような、クイックに曲がり、あとは直線で行くような感じになりました。

澤田さん 私が見たイメージは、こんなイメージ「ハート型」です。ここでふくらみが出る。これではなく、今日はこのふくらみが良くなりました。あとは、ここまでの抜重運動、そして切り換える。ここは弧を描くのではなく、少し直線的に向かっていく。抜重した瞬間にスキーは体から離れ、極端に言えば、あくまでも感覚です。ゲートでは、こういう深いカービングではない。直線的なカービング。ここで深いのは山側に切りあがるわけだから、スピードが落ちてしまう。スキーは常に下に落ちる。



トップは常に下を向いている。直線で曲線がないイメージ。今日雪上で言ったように、重心移動してカービングに入っていくか、自分の体の外側にスキーを出してカービングに入っていく。まずはこの二つの動きを覚えることです。本当はもう一つあるのですが、今回は止めておきます。

## 澤田講師の滑り



(文責・六本木信久)