

BISA スプリングキャンプ

日程： 2022年4月2日(土)～3日(日)
会場： 丸沼高原スキー場 (群馬県片品村)
(宿泊) 尾瀬パークホテル 0278 (58) 7111



講師： 平川 仁彦 (株)アクシス 代表
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
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」



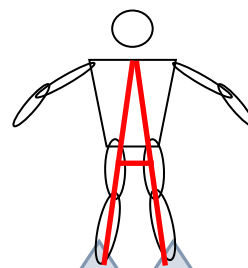
テーマ「外向傾の考察」

…エッジングコントロール…

今までの私（平川）のカリキュラムは、回旋操作でした。1996年頃の私が書いた本が、この会議室の中にあっただけで、書いた当手を思い出しました。当時はカービングスキーの出現で、スキーヤーはカービングを容易に体験できるようになり、この用具革命により、スキーヤーは刺激を受け活性化したと思います。そして、このカービングスキーの滑りから、正対のポジションをベースに、自然にできる外向傾姿勢が生まれました。

<制動技術 → 推進要素>

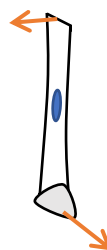
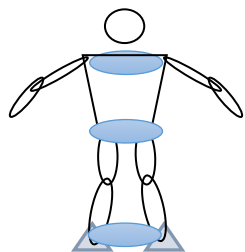
カービングスキーの出現で多くのスキーヤーは、スキー運動の三要素（荷重、角付け、回旋）の中の「回旋は不要」、というところまで行ってしまいました。しかし、大事なものは「回旋」で、スキーを回旋させることで「角付け」が生まれる「Aフレーム」を学習用の基本ポジションを考えました。このポジションは、子どもの自然なポジションからヒントを得てベースにしました。





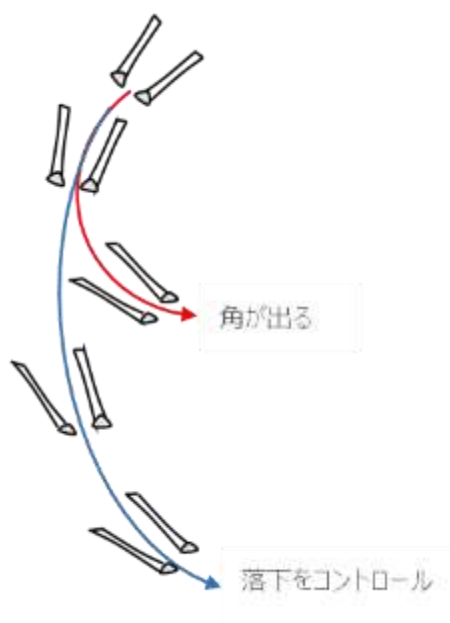
<Aフレーム>

- ハの字形（Aフレーム）の練習は、形はハの字形ですが、運動は平行
- 角付けと荷重・・・エッジングコントロール+プレッシャーコントロール=舵取り(ターン)を成立させるスキーヤーが行う操作
- エネルギー(左図)→ポジション変化→体の動き(部位を動かす)
 - ① 肩を動かす(回旋)
 - ② 腰を動かす(回旋)⇒ 足元を動かす(回旋)・・・足元(右図)操る伝導能力を養う



<雪上研修>

- 方向の入れ換え・・・①体重(荷重)を入れ換える ②重心を入れ換える ③足を入れ換える
- 切り換えは、足首の前傾をキープ・・・ブーツの前傾角度の方向に足を斜め前に伸ばす。脛が前傾している方向に立つ
- 立ち上がりは・・・足を返し、角をつくる。外スキーをまわす
- Aフレームは、まわす成分が大きい。



- 回転力・・・角付けを強くすると、回転成分を少なくなる
- 横の振り子→縦の振り子
- 重心の移動は、三関節のアライメントをキープして
- 重心の横移動→膝、足首を使い重心の縦移動へ
- スタートは山まわりから入らない。浅まわり(谷回り)から入る
- まわす&角を使う・・・ベクトル＝力の大きさ。動きの大きさ→方向量、矢印の長さ
- 基本に戻る・・・スキーが楽しいと感じる



<座学・練習の振り返りから>

外向傾は、正対から自然な形で出るポジション

私が説いてきた回旋技術は、スキーはセンターラインに対して角を立てるとこういうラインが進行方向に出てくる。傾斜に対して、こういう風に僅か角が立つと、行く先がこういう角度になります。これを迎角といいます。スキーが移動するとエネルギーを得て少し変形、ねじれが出て、角度が出る。前に進んでいく力で角付けが生まれるが、ターンに必要な抵抗は、この方向からの抵抗を受けられるようになっています。従って外向傾を考えると、正対はスキーの直進方向、角は立っていないが、その方向に向かって行くと傾きが当然出る。外スキーは内側に入り込んでくる。このスキー自体は、きわめて自然な外向傾を生み出す。スキーヤーがやる運動はもうお分かりですね！ ということを優先的にやっていけばいいですか、ということを確認すればよいわけです。

問題は、外向傾を維持するという考え方

一般的に言われている外向傾という姿勢は、「正対ポジションを維持する」という考え方ではなく、外向傾姿勢を維持するという風に考える方がほとんどです。ここに問題があるので、そこを今日確認しようと研修をしたわけです。

回旋は必要ないといった時代

私が考える外向傾は、すべて制動技術の中にあると考えています。この制動技術は、前進していく推進要素と分けています。この推進要素のある運動を覚える一つの方法として、角を立てる運動を1997年頃から2000年くらいまで組織は大変な間違いを起こしました。それは、舵取りの三要素の中にある回旋要素は必要なくなりますよ！ と言ってしまったのです。スキーを雪面に押さえている力(荷重)と角を立てる運動があれば、あとはスキーが勝手に回ってくれますよ！ というような理屈を言ってしまったのです。

腰を回転内側に入れたポジションが生まれた

その時どうことが起きたかという・・・舵取りを切り返すときに、腰の位置を先に回転内側にパーツと入れ、このポジションを固定して滑るスキーヤーが出てしまった。内側の足は、こういう風に入ってしまった。このスタイルで滑るスキーヤーは今でもいます。

体の配線

大事なことは、腰を動かす力が重要で、足元を動かす内面感覚を訓練することが大切になります。しかし、移動しているスキーの上でこの動作をやると、足元を止める、無意識的に止める動きが起こります。体の内面(腰)を動かして、ここで生まれたエネルギーを、足元の変化、ポジションの変形、という形に結び付けることが大事になります。この体の配線が繋がっていなければ、いくら動いても足元が固定しようとしている働きをしていけば、いくらやっても意味がない。腰を動かすことにより、都合の良い足底の動きを引き出すことが第一段階です。

骨盤を中心に動かす

第二段階は、スキーヤーの腰の動きは、左に45度、右に45度、90度の範囲で動作を賄えば、上体を180度まで動かす必要はない、ということになります。つまり骨盤を中心にして仕事(回旋)ができる方は、上(肩)を使うよりも効率よく足底を使う能力があると言えます。

理想は常に正対ポジション

「体(腰)を開く」とか「体を傾ける」とか、「スリップした」とか「スキーが動かない」などは、問題が起きたときの補助動作として用意しておくことにはなりますが、開くとか、傾けるとかを正しい運動だという理解で、学習するのは間違いです。いつでも使える動作として準備しておくことにはなります。理想は、正対していつでも対応できるようにしておくことが必要ということになります。

(文責・六本木信久)