

BISA ファーストキャンプ

日程： 2022年12月24日(土)～25日(日)

会場： かたしな高原 (群馬県片品村)

講師： 六本木 信久 (BISA 代表)



例年より遅い降雪機を使ったスキー場のオープン

2022年12月に開催した「BISA ファーストキャンプ」は、当初12/17(土)～18(日)を予定していましたが、BISAと兄弟の関係にある「SIC スキー研究会」の行事が雪不足のため12/3～4の予定を次週に延期。したがって、BISAのファーストキャンプを12/24(土)～25(日)に延期しました。

ラニーニャの発生で今シーズンは、早い時期からの降雪が予想され、スキーヤーにとっては期待できるシーズンであったのですが、シーズンインしても気温が高く、例年より遅い降雪機を使用した丸沼高原スキー場のオープンになりました。

12/17～18の週末から新潟市から長岡市あたりの平野部で、高速道路や幹線道路が大雪の被害で通行止めという報道がありました。しかし、山間部の石打や湯沢のスキー場にはほんの30cm程度の降雪という報道もあり、これが温暖化の天候なのかと思わざるを得ないシーズンインでした。

関東地方に近いスキー場に本格的な雪が降り始め、クリスマス寒波の到来が感じられたのは12/23(木)から。今シーズンのファーストキャンプは、BISAでは初めて片品高原スキー場での開催。一日目はスキー場の正面(真ん中)にあるリフト一本でスタートしたのですが、二日目になると奥にある第5、第6のリフトが稼働。緩斜面から急斜面までの滑りを楽しみました。

スキー運動の原点を探る

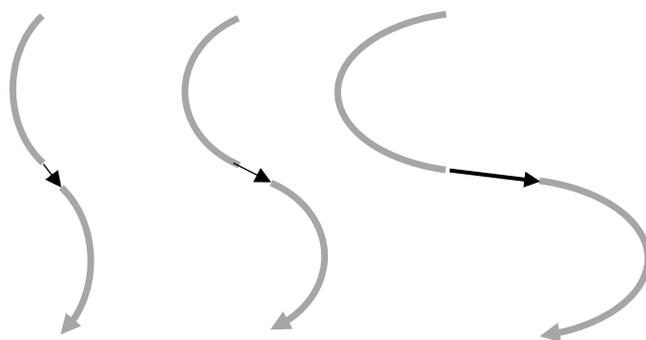
BISAでは長い年月をかけ、研究テーマである「スキー指導における運動の原点」を探求しています。指導対象は、zeroからスタートする「子ども」から「シニア」までの初中級者が対象。斜面の使用は、平地 → ごく緩い斜面 → 緩斜面 → 緩中斜面 → 中急斜面 → 急斜面という斜面や地形の変化を使い、加えて、粉雪をベースに、新雪、深雪、湿雪、アイスバーンやアイスボールの中での指導などで上達に導く効率的な方法を探っています。

縦型 → 横型

2023 年のファーストキャンプでは、初心者指導で学んだ「縦型の滑り」をベースに、次第に「横型の滑り」に高めていく方法をテーマにしました。この事はごく緩い斜面の練習から徐々に急な斜面へと斜面（斜度）の変化を使い技能を高めていく練習法です。

「縦型→横型」への運動の狙いは、制動ハの字をベースにした運動（運動の基本 3 要素）から、繰り返しの練習で「ハの字が崩れる」ことを狙った練習です。

縦型（緩斜面） → 横型（急斜面）



縦型（緩斜面） ← 横型（急斜面）

横型 → 縦型

一方、急な斜面を緊張した制動ハの字の要素で繰り返し滑ることが出来るようになると次は、緊張を解いて滑れる中斜面→緩斜面での練習に移りスピードのアップを狙った練習の段階ということになります。

この方法は、BISA の初心者指導法「初歩の平行」に導く方法の一つですが、2023 年 BISA ファーストキャンプの課題にしました。