

スキー研究会 BISA & SIC スキー研究会 共催 「トレーニング キャンプ」

日程： 2023年10月14日(土)～15日(日)

会場： みよしの旅館 0278(58)7550

講師： 平川仁彦

【講師プロフィール】

(株) アクシス代表

- ・日本スキー界の重鎮
- ・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
- ・スキー教程執筆ほか著書多数



スキーを「学ぶ」ということは

BISA&SICのスキー学習の活動は、こうしなければならない！こうあるべきだ！というような滑りやスタイルを押し付けない、楽しさを追っていくのではなく、どうすれば上手くいくのか！またどうする方法があるのか！というような学び方を、自分で創意工夫をする、という学び方でスキルアップしていくことを目標にしています。



会が特定の流儀を作って BISA の技術、SIC の技術というようなことで、受け止められているところがあると困るので、ほかの滑りも認めながら、一方認められるような活動をしていきたいと思っています。(平川仁彦談から)

10/14 (土) ～10/15 (日) タイムテーブル			
一日目		二日目	
13:30	体育館に集合	9:30～11:30	雨のためウォーキング中止。トレーニングに変更
14:00	開会・トレーニング		
16:00	トレーニング終了	12:00	昼食・解散
16:30～17:50	入浴		
18:00	夕食		
19:30～20:30	トレーニング振り返り		
20:30～23:00	茶話会		

テーマ「スキー運動の基本」

ビルドアップとスキルアップのトレーニング

1. 静態から動態への変化・・・点から線へ
2. 直線移動から曲線移動への展開
3. そして、曲線移動のアレンジ

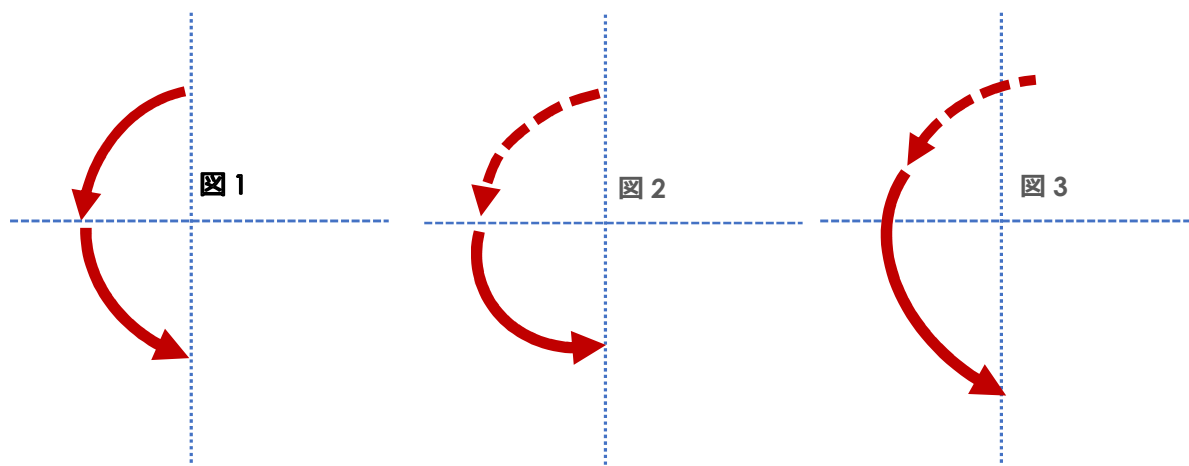


具体的に実施すること

- A フレーム・・・ポジションのイメージアップ・・・プルークとの違いを確認
- 重心移動の要領とスペーシング・・・左右への重心移動が移動しながら行われる（足底のスライドから回旋操作を引き出す）
- スキーコントロールのためのボディコントロール・・・足裏の「グラビング」（造語）と「機能線の移動」のコーディネーションを学ぶ・・・ロールワークとエッジングコントロール

イメージ的な展開

1. 丸い弧を描く
 - （図 1）理想系としてとらえる
 - （図 2）実際は下膨れになりやすい
 - （図 3）練習では、「つ」の字型を意識する



2. 重心移動は → 斜め 45 度の方向を基準 (図 4)

- ほんの少し「すり足で」・・・このとき「身体の回旋が自然に現れる」ことを掴む
- 狙いは、外足の操作と内足の操作の「原型 (ハイブリット)」を学ぶこと。A フレームの考え方の原点
- 「量」は、「反対方向 45 度まで」
 - ※ 注意 ここでスイングになると「外向傾」 (図 5) というパターンになりやすい
 - ※ 図 6 スキーの真上に乗せる感覚が大切

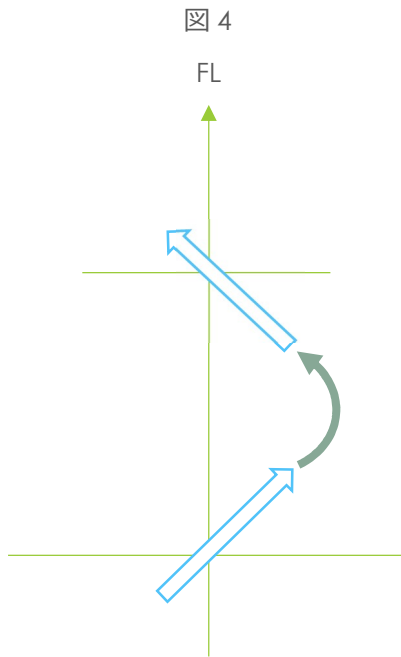


図 4

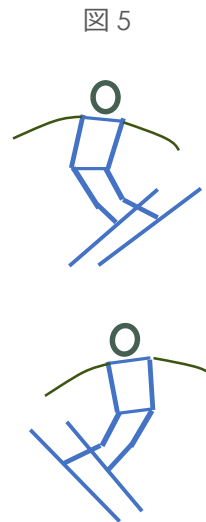


図 5

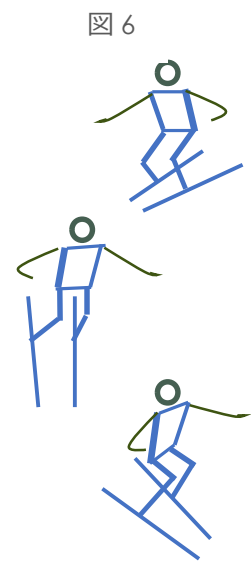


図 6

荷重 (足底) のコントロールを加える

※ビルドアップは、「足し算意識」、スキルアップは、引き算意識が多い。したがって、足底理論は、中庸理論のポイントと言える

- ① 「三点支持」を動かすことになる・・・この足底の動きを「グラビング」 (造語) ともいうが、足裏に荷重すると野球のグラブのように開くことからこの名前が付けられたようだ
ストックの持ち方は、中指、薬指、小指で「握る感覚」。足底の運動軸 (ピボット軸) は、立方骨の下あたりになると良い

- ② 足底の「外反」 (外足) と「内反」 (内足) を加える・・・「エッジング」

※エッジングは、荷重+回旋=角付け、という考え方をする

※重心移動が原則の技術となる

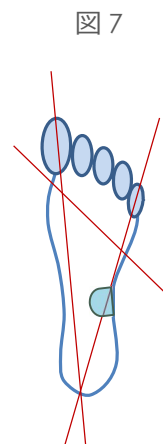


図 7

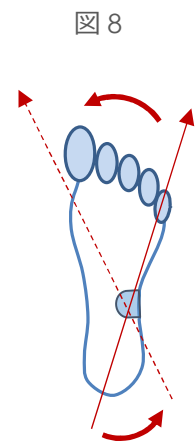


図 8

かかとはが 45 度方向へと動かされる



« ミーティングから »

横に動かすより、縦に動かす

A フレームという言葉は、小さな八の字型ではなく、もっと明確な考え方のほうが良いのではないかなと思っています。そこから平行を目指すまでやってきました。これも良い言葉がないので「推進する運動」とか、何か良い表現を見つけたいと思います。流儀とかメソッドにしてしまうと、まずいので、良い評価を得られる基準、観点として、横にスキーを動かすより縦に動かす、落下する操作の方が分かり易い、という位置づけで考えていきたいと思っています。

スキーのロールワーク

今日の体育館では、スキー本体のロールワークの中のこれは、①縦軸をプロペラのようにスキーを回す回旋。②2番目は、スキーの前後軸のロールワーク。③3番目は、横軸を使ってのロールワーク。スキーの回す動きは、この3つが複合して動くのですが、我々が学ぶ際は、体を早い段階から外側に持って行った方が分かり易い。

平行とは、違う動きが一つの方に

八の字崩しは、明らかにこの運動に進みます。斜面に対してトップが低い位置に来て、その時に体が内側に入るのではなく、スキーの上の方に体を移動する。スキーと体が落ちていくときにこういう風に体を使う。いわゆる前後の振り子を使うことにより推進していく。これは原則。

このロールワークを行うことで平行ということに拘らない。両方のスキーが平行でなければならないということではなく、内スキーと外スキーは、別々の操作になりますが、同じ方向をコントロールする。ハイブリッドです。内旋と外旋という違う動きが同じ方向に向かう。内足と外足の動きは別々の仕事をしますという意味で、昔からある平行の定義を考え直す必要があります。(文・BISA 六本木信久)

