

## BISA ファーストキャンプ

日程： 2023年12月23日(土)～24日(日)

会場： 丸沼高原スキー場

(宿泊) みよしの旅館 0278-58-7550

講師： 六本木信久



### 12月2日(土) 丸沼高原スキー場オープン

丸沼高原スキー場の近年の最も遅いオープンは、確か2022年12月6日(火)で、今年は昨年に続く12月2日(土)という二番目に遅いオープンでした。BISAのシーズン初めの行事は毎年11月中旬、遅くとも11月下旬には行事を行ってききましたが、しかし、標高1400m～2000mに位置している最近の丸沼高原スキー場のオープンは、温暖化の影響で、人工雪を作るのに必要な夜の気温が低くならないので、これからは12月上旬のオープンになるのではないかと心配しています。

したがって、今年のファーストキャンプは当初から12月下旬を予定しました。おなじ片品村内の片品高原スキー場に会場変更していたのですが、クリスマス寒波の時期になっても、スキー場の雪の量は少なく、丸沼高原で行うことになりました。

そのおかげでファーストキャンプは、シーズン初めの練習には最も適したと思われる丸沼のブルーコース(第4リフト480m)の緩斜面が使用することができ、予定していたプログラムを研修することができました。

### スキー運動の原点を探る

スキー研究会「BISA」では、ここ数年スキー運動の原点を探りそれをスキー指導に役立たせることを課題にしています。昨年の課題は、縦型 → 横型。今年は、「両利き」(りょうきき)をテーマにしました。

「両利き」とは、手または足における器用さや運動能力の高さが、左右どちらかに片寄ることなく、両方とも自在に使える状態のことです。

### 「利き足」はボールを蹴ったりする足。「軸足」は利き足をサポートする足

人の足は、人の手と同様、右利き左利きがあります。「利き足」とは、正確で素早い動作ができる足で、何らかの動作や作業(ボールを蹴ったり)器用に使うことが出来る足、などの特徴があります。それに対して反対側の足は、利き足をサポートする足で「軸足」と言います。体を支える役目をする足という特徴があります。

### 左右均等な動きが評価の基準

私たちのまわりには、右足が「利き足」の人が多く、スキーを回す際、右足が利き足の人は「左回り」(右足が外足)の方が比較的安定し、「右回り」(左が外足)の方はしっくりいかない人が多いようです。反対に左足が利き足の人は、「右回り」(左が外足)の方が安定するという人もいます。

しかし、「スキーを左右均等に回す動き」について気にしないスキーヤーは多いのですが、あえて課題にしたのは、上手くなることを目標にしている人には、この左右均等な動きが、評価の基準で重要なポイントで評価の高い運動ということになります。

### 「両利き」とは、「軸足」を「利き足」のように使う

日常生活の中の歩行は、ほぼ平らな地面を使うので、左右同じように使う「両利き」感覚の動きは可能ですが、傾斜面でスキーの方向を変える運動は、利き足でスキーを回す運動と、軸足でスキーを回す運動では、違いが顕著になることが多くあります。

スキーでは、左右同じように回すことを私は「両利き」と言っていますが、「軸足」を「利き足」のように使う練習を積むことで、少しずつ「両利きの動き」が可能になると考えています。

## 練習は整備された緩斜面・・・縦型

左右均等な力でスキーを操作する感覚を身に付けるには、ハの字のスタンスで調整するしかないと考えています。また、この両利きのハの字を練習する対象は、すでにパラレルを楽しんでいるスキーヤーを対象にしていますが、手順としては、緩斜面を使い幅広の「制動ハの字」で角付けの感覚を学ぶことをベースにしています。初歩レベルのスキーヤーにも有効ですが、このファーストキャンプでは、「ハの字」から「初歩のパラレル」の習得を目標にしたスキーヤーを対象にしていません。このステージは、パラレルでスキーを楽しむことができる方たちに、パラレルの運動をさらに洗練されたパラレルにするためのステージにしたいと考えています。

- ① 「スキーの後ろを大きく開いた広いハの字のスタンス」で「真っすぐ滑り」「ハの字で停止」。この運動の狙いは、「脚部のひねり」と「角付け」の強化・・・左右同じハの字の形状、強い角（エッジ）で停止まで・・・連続ハの字は禁止
  - ・ 左右の足の力の荷重調整。等圧の感覚・・・全制動と言われたハの字の滑り、角付けの感覚が大きい滑りで、雪面との「力」のやり取りをダイレクトに感じる。角付けの強さを覚えるとともに、脚部のひねり動作の限界も確かめる
  - ・ 左右のハの字の開き方の角度調整、両スキーの角付け角度の調整。角付け感覚を学ぶ
  - ・ 滑走速度の調整・・・速い、遅く
  - ・ ポジションの調整・・・脚部の3関節の曲げ角度や荷重の前後、股関節の曲げ角度の調節は最重要
  - ・ ハの字停止では、真下に向いた状態で停止することで、左右の足の力の使い方（均等な荷重）バランスの違いを調整
- ② チェックが終わったら、ハの字の滑走距離を伸ばしながら自身で調整
  - ・ はじめは10m～20m位。次第に100m～200mの練習。股関節ははじめ脚部に負担がかかるため休憩を入れながらの練習が・・・
  - ・ 自身でのチェック項目・・・ハの字のスタンス、脚部のハの字、両腕のハの字、両ストックのハの字など、制動ポジションを確認
- ③ 「ハの字で真っすぐ滑る」→「方向を変える」ことで徐々に圧変化を
  - ・ 広いスタンスの滑りは、両スキーの先端部を少し開く力を使うことで角付けの感覚が強くなる。スピードが出る・・・ハの字で真っすぐ滑る → 片方のスキーの後ろを少し開く感覚で「方向は変わる」がブルークボーゲンのようにまわすことをしない。両スキーのトップをフォールラインに向けたまま、という感じの滑り
  - ・ 弧の調整は、回すというよりトップにも荷重し、回さないように落下するという感じで滑るのでスピードが出る
  - ・ 条件の良い緩斜面での練習なので、縦型のスペースを使い落差の大きい滑りから練習を始める。この練習は、スキーを回す動きをできるだけ少なく、下に向かってスピードを出し滑る・・・インサイドのエッジをコントロールを学ぶ
  - ・ 緩斜面の練習では、大きい落差から徐々に少ない落差の滑りに変えることで、早い切り替えのリズムに発展、リズムカルな動き発展

## 中斜面での練習・・・横型

あえて中斜面（中急斜面）を使うハの字の練習は、油断をするとスピードが出るのでスピードのコントロールに集中する。この斜面をハの字で滑ると、「落差」が小さくなり、両スキーの先端は「横向き」になる。また、ハの字のスタンスには、谷側のスキーと山側にあるスキーの間に「高低差」が生まれる。中斜面におけるハの字の練習は、この谷側（外側）になるスキー（足）と山側（内側）になるスキー（足）の入れ替え、高低差の入れ替えにより、方向が変わる。これは自然（斜面）が教えてくれる。

## 合理的な運動

この中斜面をコントロールして滑る練習から質の高い動きを学ぶ。質の高い動きとは、合理的な運動（理にかなった運動）で、その動きは急斜面でも使われているパラレル運動と同じ運動内容ということになる。

この項で学ぶハの字の動きは、パラレルの運動要素を理解し、パラレルをより洗練させるための練習で、初心者や中級者が学ぶハの字の回し方と大きく質が異なる。

外足を伸ばして回す動きは、内足を引き寄せる動きを引き出すが・・・

中急斜面においての「一般的なハの字の回し方」は、山側の足は曲げられ、その足を伸ばしながらスキーの方向を変える。この伸ばしながら雪面を捉えてスキーを回す動きは、弧の後半、内側のスキー（足）を「引き寄せる動き」を導き出すのでこの動きは禁物・・・山側の足を曲げるには、谷側の足首を曲げるタイミングで山側の足首の曲がりを導き出す

ハの字崩しの「体の使い方」が 2024 年のファーストキャンプの課題

ファーストキャンプで課題にした山足（外足）の使い方は、始動の局面で、足首関節を更に曲げながら、「外スキーを回し続ける」、外観からは伸ばしているように見えるが、外足（山側）の足の動きは、始動期から雪面を捉え、回す運動を行うことで、①体重移動（外足荷重）が無理なく行われる。②同時に内足の「関節がゆるみ」が角付けの切換えをスムーズに行うことが出来る。この動きを導き出すための「体の使い方」を「ハの字崩し」ということにした。