

BISA メインキャンプ

日程： 2024年1月13(土)~14(日)
会場： かたしな高原スキー場(群馬県片品村)
(宿泊) みよしの旅館 0278-58-7550



講師： 西村 斉 (株)リエイ
1994年 雫石世界選手権メモリアル GS 優勝
1996年 ジュニアオリンピック SL 優勝
1998年 FIS オープニングシリーズ SL 優勝
 学生チャンピオン GS 優勝
 学生チャンピオン SL 優勝
 FIS 宮様杯(北海道手稲) SL 優勝
1999年 インカレ SL 優勝
2001年 全日本スキー技術選手権大会 出場
2006~2009年 ナショナルデモンストレーター4期連続認定



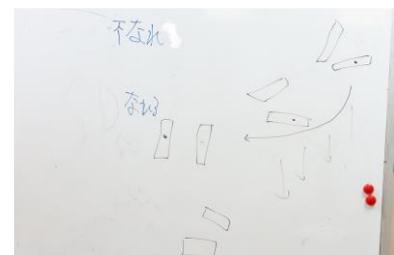
不慣れ 慣れ

最近のスキー用語の中に制動性から推進性という表現があります。私は「不慣れな人、慣れている人」というイメージで、スキー技能の習得を考えるようにしています。例えば、キャベツをシャンシャンと千切りできる人は「慣れている人」。ザクザクと切る人は「慣れていない人」。シャンシャンと切る人も初めてキャベツを切った時は、ザクザクというような切りかただったと思います。大切なのはキャベツを切る際の包丁の使い方に慣れるということになると思います。

スキー教師スキーで顧客を確保しようとするれば、「切り換えの局面」のことを言えばよい。このことを難しく言うと、受講者は引き込まれる。しかし切り換え部分を論じて上手になった方を今まで見たことがない。最も簡単に考える方法をお伝えします。

上体の重みを真下に落とす

今日行ったスキー運動の理屈は、一番効率よく全身の重さをスキーに伝える為に意識する事。人が自然に立った際にストレスがないのは、くるぶしに真下に全身の重みを落とすと、無駄な力が不要な為、そこに立てばいいと言いました。



スキーとブーツの芯に意識して立つ

もう一つ、180 cmのスキー板があります。180 cm半分は90 cm。この半분을センター（真ん中）とします。実は皆さんが板を立てると真ん中はこの辺です。ほんとの真ん中（90 cm）より後ろに真ん中が印されています。その真ん中を起点に、スキーの製造の試験をするとき、ブーツと重しを掛けます。するとスキーは綺麗にになるように作られています。その真ん中はブーツの芯とほぼ一致されるところにおいてあり、スキーの金具はこの基準に合わせてつけられています。したがって、スキーという道具はそういう風に作られているのだから、そこに意識的に立つことが出来ると安定することになります。

静かに踏むことが出来る人は「慣れている人」

立つことが出来たら何をするのかというと、ハの字でも大腿こんな風になります。ここが谷足のセンターです。斜面を横切る方向に沿って、静かにスキーを踏むことが出来たら「慣れている人」の滑りということになります。「慣れていない人」の滑りは、斜面に立ったら怖くて斜めの方向に進めない。怖いので固まってしまう。そうになってしまうとスーツと進むことが出来ないのでも少しづつ落ちてしまいます。するとあなたは「不慣れの人」ということになります。



行く方向に力をガツと使う人は「不慣れな人」

この机を触るとき、ドンと叩くように触る人は「不慣れな人」。ソーツと柔らかく滑れる人は「あなたは慣れていますね！」ということになります。雪と対話している感覚というのは、行く方向に力をガツと使う人を「不慣れな人」。フワッと使う人を「慣れている人」というように考えています。

また、スキーの動作をすべて説明する人がいますが、その説明を頭で完璧に理解して動くことが出来る人は「慣れている人」だけです。完璧にできる人、説明が得意な人は、その動きをすべて言葉にして文章にすることが出来ますが、僕はそういう動きを文章にして説明することは細かすぎてあまり意味がないと感じます。



動きを止めない、出口に向かってスーッと滑って行く

皆様への指導を展開してゆく際に、私はよくこのように問いかけます。「気分はいいですか！ もっと続けてください！」するとだんだん滑りが良くなっていくことが多い。すると皆さんは隣の人と教え合うようになり、一つのコミュニティができる。

制動性から推進性というのは、気持ちよくまわす、または早くまわす。動きを止めない、固まらない。向きを変えない。出口に向かい、綺麗に「こっちに行くよ！」とスーッと滑って行く。そういう力の使い方をすると、大きいターンをしようが、小さいターンをしようが、そういう力の使い方をすれば、思いのほか簡単にうまくいくようになると思います。

関節、体の向きをバラバラに使うことも

僕は、慣れているので関節とか、体の向きとかをバラバラに動かすことが出来ます。普通の人は、こっちに行くときに膝、腰、胸は全部同じ方向に向いて行きます。それをつま先だけをこっちに向けて、膝だけはこちに残すことが出来ます。ほとんどの人はこれが出来ない。僕はその関節の使い方を知っているのです。若い人たちと難しい急斜面を滑るときに、このやり方知ってる？！俺はできるぜ！ということをやったりします。それは慣れているから、斜面が怖くないから！おそらく皆さんは、この斜面は急すぎていやだなー！人が多いなー！ぶつかりたくない！転びたくない！と思うようになったらその斜面を滑ることは無理です。僕は慣れているので、準備は要らない！いつもこういう難しい斜面で練習してきたので自信を持って滑ることが出来ます。というのが、裏付けとしてあります。

指導は斜面やスピードに慣れてもらうことから

僕は昔、六本木さんの初めてのスキー体験する若者たちを対象にした指導で、緩斜面を二日間 18 km滑らせると「パラレル」になるということを知った覚えがあります。斜度や地形の変化、スピードの怖さをなくすためのハの字の以外は一切教えない。練習斜面の条件さえよければ、レンタルスキーでも初歩のパラレルに導くことが出来る、ということでした。言葉で動きを説明する指導を省き、その分滑走量を増やし、滑走の感覚を高めたことでパラレルになったとか。

僕の指導も説明は最低限に教え、体の動かし方、力の使い方を、斜度やスピードに「慣れてもらう」ことにしています。

(文責・六本木信久)