

BISA スプリングキャンプ

日程： 2024年3月30日(土)~31日(日)

会場： かたしな高原スキー場

(宿泊) みよしの旅館 0278(58)7550



講師：平川 仁彦

【講師プロフィール】

群馬県水上町生まれ

法政大学卒

(株)アクシス代表

日本のスキー界の重鎮

- ・ 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」
- ・ 2023年「Aポジションで行こう」(2022 発刊 SKI classic)

足と腕の作用反作用を学ぶ

浴衣の帯を4本使い、2本の帯の両端を結び2セットを準備・・・対面で立つ。1セットは、足のかかと近辺に付け、もう1セットは足と対角線の腕に持ち、交互に足で腕を引き合う。また、足には帯をセットし、足を浮かせて引くことで、対角線上の腕も合わせて引くことで、作用と反作用の感覚を学ぶ。

今年のスプリングキャンプは、六本木不在で山内誠二氏に運営代行をお願いした。したがって、下記の記録は、山内誠二氏のメモから抜粋。写真は石井浩一氏作。



テーマ「腐れ雪を滑る」

春の雪、腐れ雪と不整地の斜面をどのようにしたら安全に滑ることが出来るかをテーマにした



- 足首をほんの少し引いた状態・・・足首関節、前脛骨筋、大腿四頭筋、を緊張させ、股関節を緩める。切換えの時にこの動きを一瞬行うことをベースにした。
- この時の重心の移動は横移動ではなく、「縦移動」。フォールラインに素早くスキーを向かせることで角（エッジ）の切り換えを行う。緩斜面では「踵荷重」＝立方骨（外くるぶしの下あたりにある骨）あたりに一瞬荷重。インサイドエッジを使わない感じ。ただし、弧の始動期では、スキーの先端部の角付けを使う感覚。踵荷重（立方骨下部）は、弱いハの字のイメージでスキーに荷重。加圧してフォールライン（直滑降）に入ると、スキーが内側に入らない。皆さんがやるとスキーは内側に入りやすくなるので、このトレーニングを行います。（切り換えは、スキーの先端部を僅かに角付けする操作は難しく、何度もトライしないとできないと感じた。）
- 平川の雪上セミナー（研修会）では、セミナーごとに新しいスキー理論を伝えているように感じていると思われがちですが、新しい理論は伝えていない。タイミングや力の使い方などで表現が変わることはあっても、内容は変わっていない。内容が変わってしまった時には修正させていただいています。



BISA & BASC に長年参加している人に対するコメント

今回は、2024年 BISA の最終イベントなので、秀でた人の滑りを私の観点で言わせていただきます。

Aさん・・・フォールラインからの山まわりでは、同時操作から交互（ステップ操作）の運動が出来るようになり、脚部の運動が大変良くなったと思います。前後差が解消し、山まわりするようになったからだと思います。

Bさん・・・小回りが得意の彼のスキーでしたが、谷川スキー場での平川特別レッスンのおかげで、縦長の大きなターンが安定してきました。また、水が流れるようなスピードにのったスムーズなターンになりました。本人も気持ちの良い滑りだと思っています。

Cさん・・・軸がしっかりしてきました。左回りが内倒しなくなりました。左右の弧では、腰、肩（上体）が、遅れずに乗り込んでいけるようになりました。高齢ではありますが、我々と同じ運動量で滑ることが出来ているのは、オフのトレーニングのおかげだと思います。

Dさん・・・フォルクル 13 のスキーの性能を一番引き出せる滑走面の使い方が分かったようです。以前より一味違った弧で滑れるようになりました。縦長の小回りも可能になったようです。

Eさん・・・左右の弧の違いが少なくなりました。（※平川さんにスキー靴のインナーを直してもらったおかげ）。スムーズな弧で滑れるようになってきましたが、谷側へのまわし込みが不十分で、前後差があるうちに次の舵取りに移っていました。（※この動きは、多くのスキーヤーに共通しているので、二日目の後半の練習で、前後差を修正する動きを練習することにした）。

Fさん・・・始動期から腰を回していくクロスオーバー切り換えになり、そのため、緩斜面での縦長の舵取りの時に、スキーから腰が外れるときがあります。その点、Dさんのようにスキーの真上に腰を乗せて回す動きを習得すると更に良い動きでスキー操作をすることが出来ると思います。

Gさん・・・スキーに乗る位置が少し分かってきたように思います。運動神経が良いから、経験を積んでいけば更に上達します。期待しています。

