

スキームメモその②④

2017 東

1月7日～8日、野麦峠スキー場にて「東海ブロックレベルアップ」を開催しました。

参加者は、愛知12人、岐阜6人、三重2人、静岡2人で合計22人でした。今シーズンの目標は「スキーが上手になること」、そして弱点「目線が近い、上に伸びる、乗り遅れる、傾きが少ない、小回りターンがにがて、ターンの後半に板ズレする」など出され、お互いに研鑽しました。

成果は、東海ブロック技術委員会（後半）で確認します。

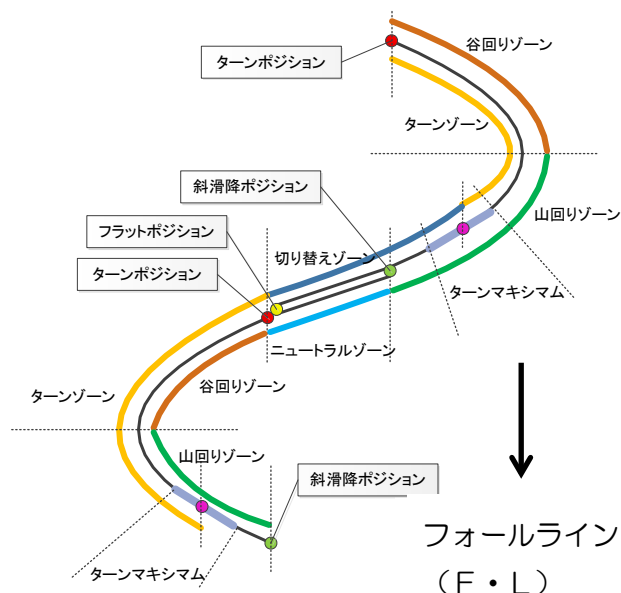
まず基本姿勢の確認をしました。スタート時に基本姿勢をとり、ターンに入る前に前傾姿勢をとります。

＜上に伸びる＞克服

ターンポジション（下図を参照）で前傾姿勢が不十分な場合、スキー板がスムーズにF・Lを向いてくれません。

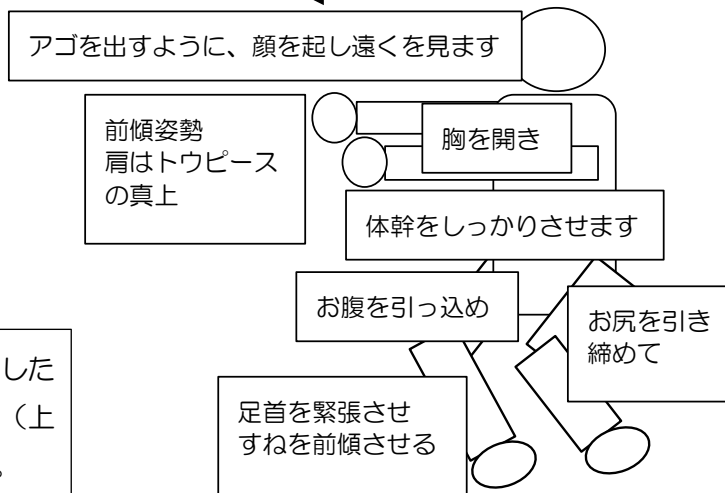
スキー板が回転しないので、体で板を回したり、スキー板をブルーク状にしたり、抜重（上体を上に伸ばす）して回転しようとしします。

上に伸びるのは、前傾姿勢をとらないまま回転しようとするのが原因と考えられます。最初、ターンポジションで前傾姿勢を保ち、その姿勢のまま谷回りゾーンまで、スキー板がF・Lを向くまで姿勢を維持し、徐々に傾きを作り、回転することにより、上に伸びる弱点が克服できると思います。斜度が急になり、スピードが出てくれば、傾きを作る（内脚のたたみ込みと外脚の伸ばし）位置がもっと早くなります。



基本姿勢

滑り出す前に



＜目線が近い＞克服

スタート時に「アゴを出し、顔を起し遠くを見る」わけですが、自分がどこまで滑るのか、到達地点（目的地）を決めます。

スタートからターンゾーン～山回りゾーンと回転していきませんが、スキー板の進行方向を向きながら、目線は到達地点を見続けます。

自分のスキー板が気になるのか下を向いて滑る人がいますが、これでは周囲の状況が把握できません。常に周囲の状況を把握して滑ります、これが事故防止につながります。

＜乗り遅れる＞克服

スタートから1～2回転ぐらいはスキー板の真上に乗っていても、だんだんスピードが出てくると、ついつい乗り遅れて不安定な滑りになることが多々あります。

1回転ごとに、ニュートラルゾーンを通過、確認して、体制を整えて次の回転に入ります。

このつづきは、裏面を参照ください。

乗り遅れの原因は、ポジションが後ろにあるにもかかわらず、ターンをするためです。大回りでも、中回りでも、小回りでも、一つ一つの回転をする際、前傾の基本姿勢を保ってターンをします。一つ一つターンは確実にします。

バランスを崩したり、乗り遅れた場合は、すぐ体制を整える（リカバリー）が必要です。

<傾きが少ない>克服

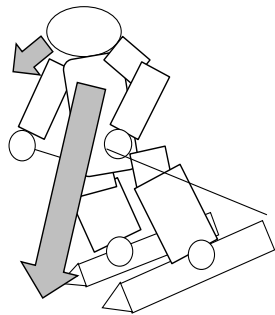
スキーの板は、傾き（エッジを立てる）をすることで回転します。傾きが強くなれば、回転弧はするどくなります。

内脚のたたみ込む（内脚のエッジが立つ）と外脚の伸ばし（外脚のエッジも立つ）により、体軸の内傾角が深くなり、外スキーがたわみ、スキーの回転性能が発揮されます。腰を回転弧内側にスライドさせ、腰からの「くの字」を作ります。

*ターン後半に基本姿勢に戻す → 次のターンの内脚（ターン後半の外脚）のスキーのトップ近くまで上体を（斜め前）

持っていき → ターンがはじまる → 内脚をたたみ込み、傾きを強める → 外脚が開き出して（外脚を伸ばして）雪面をとらえた形 → 腰を回転弧の内側に移動 → ターンする。

*傾きを維持すれば、回転弧がどんどんするどくなります。斜度や回転弧の大きさにより傾きを調節して滑ります。



<小回りターン>にがて克服

小回りターンの上体は常に F・L を向いて滑ります。回転のリズムは右へ・左へ（いち・に、いち・に）で滑ります。上体は常に谷を向き、ストックをついて、右に、左にスキー板を出す感じで滑ります。

まずは緩斜面で練習します。ブルークの姿勢でゆっくり右に、左に回ります。そして外脚に内脚を揃える感じで滑りましょう。

自分でリズムをとりながら、あわてずに滑ります。小回りターンは直線的に滑っていきますので、段々加速されます。スピードに負けないように、上体を前へ、前へ持っていきます。

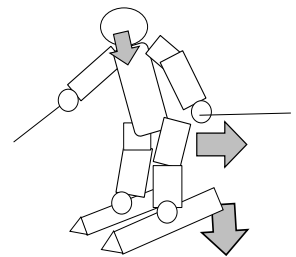
右回転の前に、右ストックを右スキー板の斜め前につき、上体を前に出し、スキー板を揃えて右斜め前に出し回転する感じでターンしていきます。

急・中斜面でも同じリズムで滑りますが、斜度がきつくなれば加速が早まります。スピードコントロールは、一つ一つの回転で、スキー板をしっかり回し戻すことにより、確実にリズムカルな小回りターンができるようになります。

<ターンの後半の板ズレ>克服

山回りゾーンからターンマキシムにかけて加速されます。

つまり上体がスピードについていけない。上体が後ろになり（後傾）、スキー板をしっかり押さえられない



ため、スキー板のテール（スキー板の後）が斜面の下に「ズレ」を起します。自分が板をずらしているのではなく、後傾のため板ズレを起します。これは「スキー板がずれてしまった」と言います。克服するにはスキー板が加速する時、しっかり「いいポジション」を確保することです、腰を前へ。

スキー板をずらしながら滑る技術があります。いいポジション（スキー板の真上）を確保して、角付け（スキー板の傾き）を調整しながら、スキー板進行方向へずらしながら滑ります。

<逆前後差>習得 → 車の内輪差・外輪差と同じで、内脚と外脚の回転弧の違いでスキー板の前後差ができます。前後差が大きいと次の回転にスムーズに入れません。前後差を是正する（逆前後差）ため、山回りゾーンの後半から、外脚を意識的に前に出し、板を揃えて次のターンに入ります。