



白銀

200名の会員、100名のメイト読者を目指そう！

新日本スポーツ連盟神奈川県スキー協議会
横浜市神奈川区神奈川2-14-16トリクビル3F
Tel045-534-5557 Fax045-534-5554
発行責任者:杉田 編集:古屋・吉越・北村・田中
Email: mail@kanagawaski.org
URL: <https://kanagawaski.org>

オープニングフェスティバルのご案内

さあー、待ちに待ったシーズンインです。毎年恒例の志賀高原一の瀬地区での初滑りです。参加される皆さんの目的に沿ったコースを設定しています。

- ・指導員研修会実技コース
- ・一般教室コース
- ・初滑り(フリー)コース

その他、各クラブとの交流会、豪華な賞品がでる集団でのデモンストレーション、懇親会等盛りだくさんの内容です。皆様そろって参加しましょう。

詳細の申し込み等は、各クラブの事務局に送付している案内もしくは神奈川県スキー協議会のホームページ(<https://www.kanagawaski.org/>)にアップされている案内を参照して下さい。

日時：2020年12月12日(土)～13日(日)

場所：志賀高原 一の瀬ファミリーおよび高天原スキー場

宿泊：ホテル「むつみ」 TEL0269-34-2706

〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬

全体開校式：一の瀬ファミリーゲレンデ入り口 9:00集合

スペシャルコラム 新教程の成り立ちを考える

「開きだし」と「押し開き」この差って ナーニ？

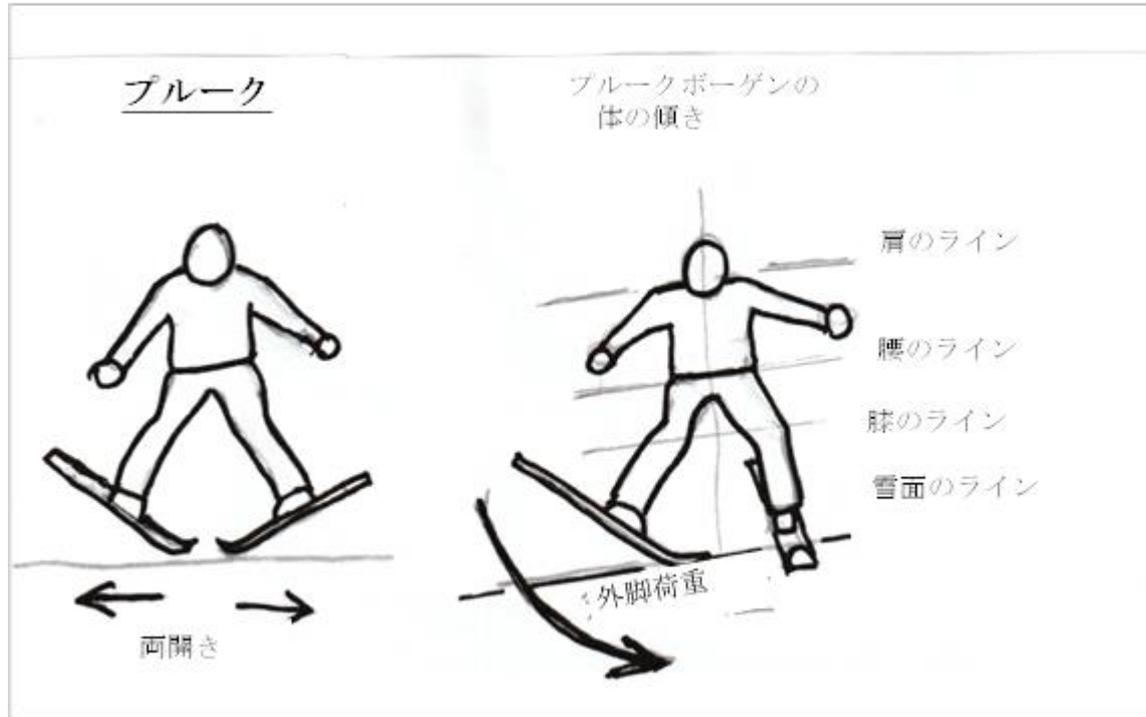
技術部 齊藤 和敏

前回の教程を見直し、2018年に改訂されたスキー教程が発行されて2年が経ちました。「基本は変わっていません」と言うことですが、谷回りターンが強調されるようになりました。そしてもう一つ、プルークボーゲンからの導入という変化がありました。今回のこの新教程の成り立ちを考えるでは、ターン弧の外脚を動かす動作と重心の位置関係に絞って考察してみたいと思います。

I 初歩滑走(プルークの姿勢)

最初にプルークの姿勢を行うのは何のためでしょうか？これはスピードをコントロールしたり、最後は止まるための動作です。この時の動作は両足のスキーのテールを外に開きだし「ハの字」を作ります。重心は両足のほぼ真中です。つまり両足で前方向に横滑りしているといえます。また止まるときは後傾の状態でお尻を落としていき

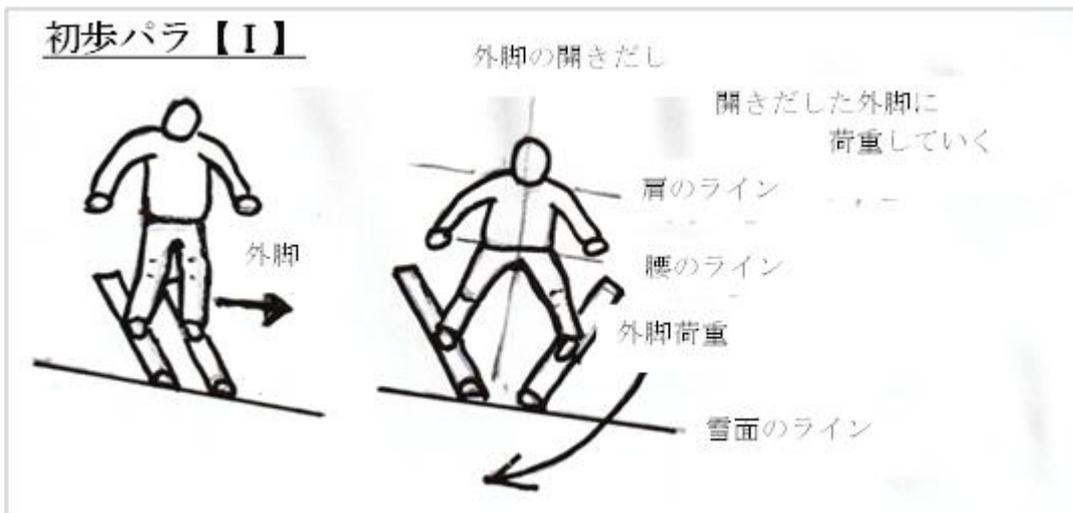
ます。開きだしには荷重の意識はありませんが、開きだした後は、雪面抵抗に負けないように両方の板に荷重します。プルークボーゲンではこのテールを開いたまま、外脚に荷重してターンしていきます。



教程では斜滑降から山側の足を開きだしターンするとなっています。(教程では一貫しています。)しかし、斜滑降姿勢で谷側に荷重が多い状態で山側を開きだしても、中々ターンが始まらないと考えます。まず両開きして安定した姿勢の中で外脚に荷重するようにしたほうが良いのでは、と思っています。指導員の皆さんはどうお考えですか。

II 初歩の平行ターン【I】

この種目以降で大事なことは、斜滑降から谷足の足場ができている状態で、次の外スキーを開き出すということです。両開きではありません。この動作により見かけ上の内傾角（傾き）を作り出します。外脚がターンの外に移動することでプルークの形になり、この開きだす動作で重心も外に移動するので、結果として外脚荷重になります。また、平行に必要な平行スタンスを、ターンのつなぎに身体を前へ出して板を揃えやすくして斜滑降を入れることで平行に導こうとしています。



初歩の平行ターン【II】

「初歩パラ【I】」では外スキーを開き出してから外脚荷重でした。「初歩パラ【II】」では外スキーを外に押し出す技術（押し開き）となります。この技術はスキーをたわませて滑るカービング技術につながります。この動きは洗練までつながっていく重要な動きとなります。ターン中の重心の位置は、両足の真ん中からわずかに内脚よりでしょうか。内脚はわずかにたたまれ、外脚は伸ばして荷重します。この動作と形からもわかるように【I】と【II】は、形は似ていても全く別のものといえます。

初歩パラ【II】



また、【II】ではターンを仕上げている中で、たわみが解放される外スキーに乗り込んでいくように前にすることで山側のスキーを谷側に揃えて斜滑降に戻ります。そうすることで、切替時の重心の位置は谷脚寄りになります。【I】では切替時の重心の位置にはそれほどこだわっていませんので、ここにも大きな違いが現れます。

※文中、外スキーの外への押しだしは、「押し開き」と表現しました。

Ⅲ ベーシックパラレルターン



内脚を軸に
外脚、押し開き

前の教程からある種目ですが、苦手になっている人が多いようです。ターン外脚の動きは【II】と同じですが、低速ではプルークで押し開き、高速では平行での押し開きとなります。ターンの中での動きを考えてみましょう。

フォールライン（直滑降）に向かったの出だしでは、内脚に重心があり斜面にフラットです、外脚を押し開きし、外からの雪面抵抗を受けた段階で外脚荷重に移し替えます。

連続するターンの中では、内脚の小指側に重心がある場合が多いでしょう。ここでは内脚は直滑降

降の形であって、無理に斜面にフラットにする必要はありません。さらにスピードが出た状態では、内脚もターンの内側に傾き、結果として洗練の【I】のような形に近づいていきます。スピードにより形態が変わってもよいのです。ここで重要なことは、外脚の押し開きから、外脚への荷重の移し替えと、パラレルに必要な内脚曲げ、外脚伸ばしです。



Ⅳ 洗練の平行ターン【I】

この種目が一般の人が目指すパラレルターンになります。重心は、ターン後半の重心の位置から、次のターンポジションに向かって【斜め前に】重心を移動していきます。その動きの中で外脚を伸ばしていきます。(低速では押し開き) 外脚を伸脚して雪面を捉えるためにも内脚がたたまればなりません。

足裏からの切り替えでターンの内側に重心が移っている(傾きができています)ので、外脚は外へ開き出すというよりは、伸脚させて、板をたわませ、あるいは雪面に食い込ませ、雪面抵抗を受ける動きになります。外脚を伸脚させ雪面抵抗を受け取るために、また、傾き(内傾角)を大きくさせるために内脚をたたむ必要が出てきます。逆に言うと、内脚をたたまなければ外脚荷重にならないともいえます。

これを端的に言うと、「同時切り替え、外脚交互荷重」ということになります。



V 洗練のパラレルターン【Ⅱ】

ターン前半横滑り、後半カービングの滑りです。教程発行時この滑りはスピードオーバーを抑制するために入れたといわれていました。確かにその要素はあるでしょう、しかし私の考えでは、外脚荷重から両脚荷重へ転換させる種目だと考えます。洗練の【Ⅰ】では外脚荷重が協調されていました。この種目では切り替え後、両足で横滑りさせる必要があります。その為にはその前の動作として、山回りから切り替えに向かって両足で踏み切らなければなりません。その結果、両足で横滑りさせることができます。

つまり、「同時切り替え、同時操作」の動きが求められると考えます。

VI 洗練のパラレルターン【Ⅲ】

この種目は、「ターン全体をカービングで滑る技術」としています。動作としては洗練の【Ⅱ】と同じようにターン後半から次のターンに向かって、両足で切替+骨盤も切替、(重心の斜め前への移動)と雪面の早い捉えから、両足をカービングさせます。このカービングは、両足を同じ様に伸ばすということではありません、外脚は伸脚させて荷重し、内脚はたたまれながら荷重する動作になります。この動きには、内脚をたたみながら板を足元に引き寄せる動きと、外脚を前に出す動きが有りますが、これは教程での「逆前後差」の動きです。これらを活用して私たちも洗パラ【Ⅲ】まで表現したいものです。

最後に強調したいことは足首の緊張です。前後とともに、開きだした板の真上から荷重できる左右の緊張も大事です。

Ⅲ 神奈川スキー協 2020-2021 役員体制

会長	杉田	スノーブリーズ. SC
副会長	北村	悠遊SC
	古屋	横須賀スノードルフィンSC
事務局長	吉越	SGRT
運営委員	和泉	だいすきクラブ
	伊藤	ディープスノーSC
	井上	横浜モルゲンロートSC
	今井	スノーブリーズ. SC
	小神	悠遊SC
	齋藤(翔)	SGRT
	齋藤(正)	逗子マリーンSC
	諏江	悠遊SC
	高橋	SGRT
	田中	ディープスノーSC
	馬場	ディープスノーSC
	宮川(秀)	横浜モルゲンロートSC

事務所：〒221-0045

横浜市神奈川区神奈川2-14-16 トーリックビル3F

新日本スポーツ連盟神奈川連盟内

TEL：045-534-5557 FAX：045-534-5554

◆編集後記◆

いよいよスノースポーツシーズンが近づいてきました。今年にはラニーニャ現象の影響で寒い冬になる見込みなのだろうか。

以前ラニーニャ現象が発生した時はあまりにも雪が降りすぎて、高速道路は閉鎖、一般道は大渋滞、スキー場から帰ることもままならず、大変な苦勞をされた方も。

しかし、昨シーズンのような雪不足では、われわれスノースポーツ愛好者は満足できない！しっかりと大雪への備えを整えて、深雪の世界へ飛び込んでいきたいですね。

コロナ禍での本格的なシーズンは今シーズンが最初。スキー協も、スキー場も、宿泊先、バス会社もいろいろと対策を考え、工夫して乗り切ろうと努力しています。大雪に期待しつつ、新しい取り組みにも積極的にチャレンジしていきますので皆さん、団結して楽しんでいきましょう！

(よ)