

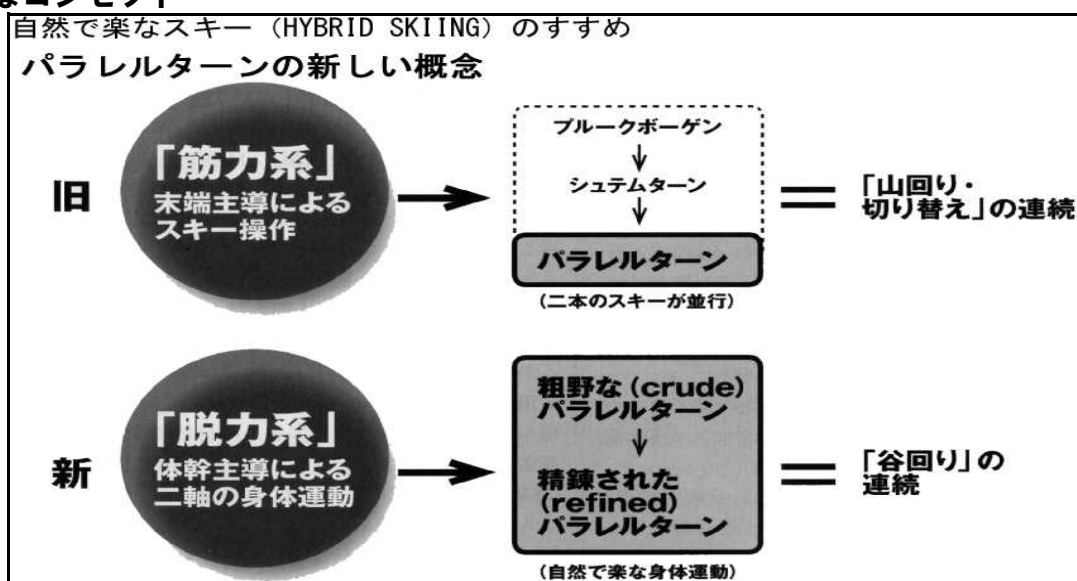
SAF 2011 指導テーマ 「自然で楽なスキーのすすめ」

府中市スキー連盟 指導部 2011/2

1.はじめに

この厳しい日本経済の中、エコ家電・エコカーなど環境にやさしい物づくりが盛んですね。スキー業界も体にやさしいスキー技術が展開されつつあります。道具や技術の進化により、これまでよりも少ない筋力で簡単にターンが出来るようになりました。みなさんの培ってきた滑りは、もちろん大切です。楽しいスキーを長く続けるためにも、エコドライブ的な滑りも必要かも知れません。さあ、肩と股関節の力を抜き、「脱力系」の滑りを楽しみましょう。

2.新たなコンセプト



1) 「重さ」を活用して滑る。

操作は体幹主導とし、しかも脱力系。内側の股関節、膝関節を曲げることにより、重心のバランスが崩れ、ターンが開始する。身体の重さを、ターンに利用する考え方です。体幹とは、身体の胴体部分の筋肉を指した言葉になります。

2) 「両脚」で滑る。二軸運動意識。

片足なんてノンノン。外足だけじゃもったいない。両足をしっかり使いましょう。

3) 「谷回り」で滑る。向心力※＝重力

従来はフォールラインを境目に、谷回りと山回りに分けていました。近年では、全て「谷回り」と定義されました。傾きにより、見えない向心力を受け、ターン(半円)が出来るという考え方です。この為、ターン後半は頑張らずに脱力系とし、次の谷回りの準備をします。この傾きを利用した、雪面のエッジングコントロールを、フェースコントロールと言います。



ジェットコースターは向心力によりループに沿って運動する。傾きによる遠心力がジェットコースターを軌道へと留めている。

指導の手引き

2011/2

府中市スキー連盟 指導部

SAJの「自然で楽なスキー」は、いまだに物議中のテーマだと思います。対極の滑りはレーシングかも知れません。今期の指導者研修会では、フェースコントロールを主に説明されました。フェースコントロールとは、板の面を体幹で調整する技術。別の言い方をすると、身体の傾きの量、時間を体幹で調節することでした。このコントロールを本気でやり出すと、とても難しく、全身運動となりました。指導者の皆さんもフェースコントロールを練習しつつ、新たなテーマを展開しましょう。小回りなんてとても難しいです。

1.基本操作例

- ①ブルークファーレンや、横滑りで、重心移動をした結果、ズレ出すポイントをつかむ。
- ②ズレに乗り込みズレ続ける。
- ③次のターンの内足側の内股関節の力を抜き、スキーの先端を落下させる。内股関節を更に抜き、内股関節の外旋を少し行う。
- ④外足と内足で内輪差が発生するので、二軸の外腰回しを少しだけ活用する。
- ⑤傾きとエッジコントロールは、体幹(丹田のあたり)を支点に行う。
(膝支点や腰支点が中心の方は、胸支点に変えると操作しやすい)
- ⑥ターン後半は、頑張らない。

2.応用・発展操作例

- ⑦大きい荒いターンから、中ターンへ洗練させていく
- ⑧最終的には、小回りまで練習する。
- ⑨斜度、斜面を変え、フェースコントロールの質を高める。

3.参考

SAJ オフィシャルブック 2011 DVD

キーワード入りの画面を貼り付けました。指導展開時に参考になるかと思います。
ご利用下さい。



