

新教程の**伝達**のなかで

東海ブロック 愛知技術部員 寺田康男

1、他人の獲^えたものを自分の糧^{かて}にレベルアップしよう！その第1弾

(愛知スキー協通信 No.287)

初滑り(12/8・9)の感想・意見として出してもらった文章です。一番的確に重要な要素を表現していると思ったので参考にしてください。

①足裏切替え 「今回の講習で得たこと」静岡のKさん

外足は切替えできたが、内足が切替えられなかった。

→前傾を強化したら、内足も切替えができるようになった。

②ベーシックパラレル

外足の捉えが弱かった。

→内足に体を載せるようにたたみ込んだら、外足を伸脚で捉えが良くなった。

外傾姿勢が感じられた。外足の付け根に圧を強く感じた。



教え合うは、スキー協の宝です。自分の言葉でひとに伝えられるようになることが、自身が成長する事だと思います。あなたも自身の自信の言葉で発表してください。

皆に共通する課題 その1 「雪上トレーニング編」



上記文章に秘められた、言葉と答えを寺田なりに考えてみました。

「交互踏み替えでなく、両脚同時切替えができた」「前傾と足裏切替の認識が違っていた」「両脚で前に腰と骨盤を移動したら切替だけではでなくターン操作が楽にできた」「内足に載ることが外足加重とは、おかしいと思っていた」「内足を畳み込むと何故かしら、外足が伸脚した」「板が強くてわんで走った感覚の付け根に圧を強く感じた」です。加重した意識が無いのに雪面からの反発力を感じた

少しウケを狙って乱暴な展開と表現ですが体験のある人には解り、無い人には答えになっていないと言われそうです。ごめんなさい！でも、「あれ??」と思った人は、いますぐ、畳の上で外足が伸脚する「体軸と太腿と胸の距離感」を調整・体感してください！何か掴め！

是非、実践後、議論してください！

2、他人の獲^えたものを自分の糧^{かて}にレベルアップしよう！その第2弾

(愛知スキー協通信 No.288)

教え合うは、スキー協の宝です。自分の言葉に置き換えて他人のレベルアップも、自身が成長するのに役立ててしまいましょう。

1月のレベルアップでこんなことに気が付きました。「みんな切替えゾーンで山回りをしているよ」



皆に共通する課題 その2 「雪上トレーニング編」

「切替えゾーンで山回りをしてしまう」＝「斜滑降ができない」＝「内倒している」＝「加速しない」＝「スピード感がない」＝「次のターンにスムーズに入れない」＝「スピードの制御をして安心感を得ている」

以上の全てが総てです。

荻原ポール合宿で「斜滑降はどんな滑りのこと？」という質問も出ました。真っ直ぐ斜めに太目の浅いズレのない平行なシュプールを二本、付ける事だと私は思いますが、貴方はどんな言葉で表現しますか？意見を**出汁合**ってください。

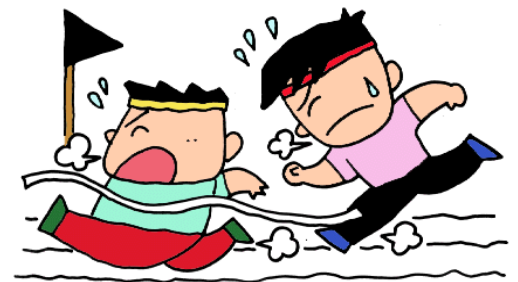
また、「ターンの仕方は考えても、つなぎをどうするかなんて考えていたら滑れない」という意見が**理事会での議論時**にでました。貴方はどんな滑りをめざしているのか？

是非議論してください！

3、皆に共通する課題 その3 「雪上トレーニング編」

(愛知スキー協通信 No、289)

踏換えになって同時切替えにならない人は、癖もありますが斜面にたいして垂直に軸をつくる事が**怖い**のだと思います。前回の「斜滑降ができない」の続きです。踏換えしなくてもよい体軸と腰の位置にないからターンが自然には始まりません。だから踏換えながら強制的に板の向きと軸の傾きを作らないとターンが出来ないのです。



怖い の中身の分析は、以下の通です。

- ①スピードがでそうで_____
- ②どこからターンを始めるのか、心積もりがつかないから_____ (躊躇)
- ③切替えが一連の動きでないから_____
- ④骨盤の切替えが一瞬で始動できないから_____

どれも、その間に板が操作者の意思に関係なく進んで（走って）しまうわけだから、それは、とても怖い事だと思います。

どうしたら、克服できましたか**経験談**から是非議論してください！

切替は同時切替えでも、ターンは外脚の踏みのばし伸脚操作になりますから、交互操作です。

ですが、外脚の位置を動かさずに股関節から骨盤の切替えが**一瞬**で出来れば、その時は両脚を同時に別々の動きをしているので、よいわけです。

言葉の使い方問題ですが、左右の足をどう使うのが、同時切替えでどう使うのが交互操作ですか？何がよくて、何がいけないのですか**議論**してください！

4、皆に共通する課題 その4 「雪上トレーニング編」

(愛知スキー協通信 No、290)

今シーズン急成長の岐阜の M さん。左右の脚が同時に別々の動きをするようになり、滑りが変わりました。

まだ、足裏切替えによるターンと開き出しで始めるターンをミックスできない人が多いようです。切替の運動意識が違うタイプの滑りだからだと私は惟います。



- ① 「開き出し」と「踏換え」の混同です。
- ② 左右の脚を別々の動きで同時にしてください。

- ① は、開きだして角付けができていのに、腰が外足に着いていたら角付けが浅くなり、ズレ易く、無駄な操作でもったいないです。
- ② この時、内足は畳み込み、外足は伸脚するのです。ただ、角付けは同じ方向で板の裏面は外を向いてほしいのです。

多くの皆さんに共通する課題です「雪上トレーニング編」を終わります。このあと「オフシーズン編」（日常トレーニング編）です。

5、皆に共通する課題 その5 「日常トレーニング編」

(愛知スキー協通信 No.291)

① 階段を使つてのトレーニング

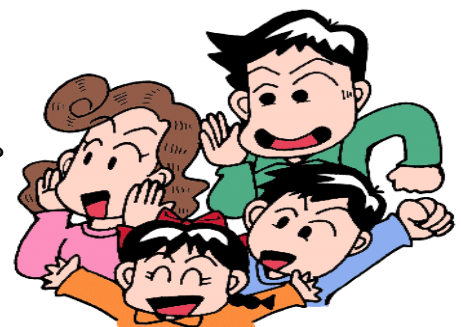
「手を前に」「内脚の畳み込み」「外足の伸脚」「骨盤の切り替え」の日常トレーニング方法です。同時に、2軸の身体の使い方の訓練でもあります。「内旋」「外旋」「井桁崩し」

- (1) 階段の上に来て肩幅の基本姿勢で立ちます。
- (2) 1段ごとにその姿勢を保ち降りてみてください。ただ下りるだけ足裏切替えはしないで
- (3) 次に、少し深く沈み込みながら1段飛ばして、降りてみてください。
- (4) 次は、足を出す側の手の平を足を着く位置の上空に置きにいきながら足を着きます。
- (5) (2)の時と比較してみてください。
- (6) (3)のように、1段飛ばしで降りて比較してみてください。
- (7) 考えてみてください。「楽にできた」のは何故でしょう。恐さを感じなかったのでは？

- (8) 歩く様に手をふって、階段を下ってください。
- (9) 2軸を意識して横へ腕をふって、みてください。足裏切替えをしてみてください
- (10) 骨盤の切替えを意識してみてください。軸とはバランスを取ること
- (11) 軸がうまくつけれない人は、転倒しないように手すりに捕まりましょう。

- (12) 脚幅を変えて（横）骨盤の移動
- (13) 前後の脚幅を変えて 二段跳ばしで
- (14) スキーのターンを意識して軸の傾きをつくって
- (15) 考えてみてください。ストックは何時、何故、つくのか？

- (16) 小回りターンはどの様に身体を使っていますか？
- (17) GS は、どうですか？
- (18) 階段を上って、ストレッチしながら、自分に在った躰の特徴を考えてください。
- (19) 自分で考えられ、研究できた人は、こんなことでも愉しめたはずです。



自分の考えを文章にしよう！

自分の考えを技術レポートしてください！でも、あなた自身の中に目標となる、あなたの技術テーマがないとなかなかできません、まずは自分なりの技術テーマを見つけだしましょう。手段として、人の技術見解で（教程DVDなどで）気になるところをメモ書きしてください。同感できない部分にケチをつけてください。そこから、事は始ります。シーズン中に技術レポートを東海ブロック技術部会に提出し、技術行事に参加しましょう！！

今シーズンのあなたの技術 テーマ _____

_____年 _____月 _____日 氏名 _____

(感想・意見)