

愛知スキー協通信 No.310

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2020年12月1日
〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801(Fax 共)

e-mail:aichiskikyokai@yahoo.co.jp
http://aichiskykyou.yukigesho.com/



編集：シクラメンスキークラブ
& サザンクロススキークラブ

「いよいよスキーシーズンインです、今までと心構え どれだけ 違いますか？」



その2 スノーフェスティバル編

文責 愛知スキー協理事長・技術部長兼任 寺田 康男

(みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクトメンバー)

スキー協のメインイベントは、スノーフェスティバルです。コロナ禍の中でいつもと何が違うっていったら、1番は、定員が 決まっている事ですと前回の通信で書きました。

2番目は、次のシーズンに続く、「フェスティバルの新しい始めの一步」だということです。これを機に新しい試みをします。各種スキー講習会の内容を要求にそって充実します。

- ①その為に、実行委員会の開催頻度を例年の3倍にし議論を深めました。
- ②指導員会議を開き、みなさんの要望に沿える指導法の確認と研究をし届けます。
- ③高齢参加者にも手篤い指導と手厚い教えあいをテーマにと思っています。

コース毎に準備運動をして怪我を予防しようと思っています。

今期の愛知スキー協総会での「会員の要求の分析」を思い出してください。

安全保障・安全対策・高齢化に基づいた技術の向上は多くの人の要求です。

- ④「誰もが参加出来る競技大会をうたっているが、やっぱり敷居が高い」との意見に基づいて、「おもしろ競技会」を踏み台の企画に改善しました。

その結果、二種類の競技会を楽しめます。1つは今まで以上に競技スキーを身近に感じてた楽しみ方をしていただくために、おもしろ競技会を企画しました。緊張感をもたない競技会となるように、練習をへて臨むおもしろ競技会に発展させました。

大会は、いままで通りの本格的な緊張感はあるながら、だれでもが、完走できるコースでの2021 シーズン第1戦東海ブロック競技大会です。

副産物ですが、全体の交流会は中止になり、部屋単位・家族単位・仲間単位で地域クーポン券を活用し、空き時間をいままでにない楽しみ方を満喫していただける機会が増えました。

110名が定員ですが、目標ではない110名丁度を集める取り組みを一緒に 苦闘しましょう！



東海ブロック2020・21行事

2020/11/1

シーズン行事

- ④ 11/28・29 秋の全国技術部会 (長野・志賀高原) {寺田康男}
- ① 12/5・6 全国中央研修会 (長野・志賀高原) {指導員研修実技&座学・STT 目合わせ}
ブロック技術委員の研修の実技の場と位置づけ、重点対象は、初滑りで(ブロック行事で)指導員のできる人です。実技と座学の指導員研修が1日で受けられます。
④ 12/12・13 全国山スキーリーダー研修会 (長野 志賀高原)
- ② 12/12・13 (予備 19・20) 東海ブロック 初滑り (長野・菅平パインビークスキー場・松栄屋)
安く参加でき、技術力と組織力の現到達点を確認し合う場とする。重点対象は、一般も含め、技術の向上を目指す人と指導員です。50名 {一般教室・指導員養成実技・研修実技・検定・STT}
- ③ 1/09・10 東海ブロックレベルアップ研修 (長野・野麦峠) 野麦の山葵・デモ選対策 {応用研}
さらなる技術力の向上の場と位置づけ、重点対象は、指導員を目指す人を中心に一般も含め、技術の向上を目指す人です。
{指導員養成実技・研修実技・STT}
- ④ 1/16・17 東海ポール練習 (長野・蓼原スキー場) {指導員応用研修}
- ⑤ 1/30・31 第23回 東海ブロック スノーフェスティバル (岐阜・平湯温泉) {種目教室}
東海ブロック競技大会 第1戦 {指導員応用研修}
東海ブロックの総力をあげた祭典の場と位置づけ、重点対象は、一般も含め、スキー協を知ってほしい全てのスノースポーツ愛好者です。110名
- ⑥ 2/27・28 東海ブロック初級・中級 指導員研修・検定会 (長野・野麦峠) {研修実技・検定・STT}
④ 2/26・27 第47回全国スキー競技大会 (長野・湯の丸高原) 選手を多数派遣します
- ⑦ 3/13・14 東海ブロック競技大会第2戦 (長野・野麦峠) 70名 {指導員応用研修}
安く楽しく安全に参加できる競技の場と位置づけ、重点対象は、一般も含め、競技愛好者です
- ⑧ 3/20・21 東海ブロックポール練習 練習会 (長野・野麦峠) 野麦の山葵・デモ選対策
④ 3/20・21 全国デモ選・STC (長野・志賀高原) {研修実技・STT・東海ブロック技術部会}
- ⑨ 3/27・28 東海ブロック後期技術委員会 (長野・野麦峠) {研修実技・STT・技術委員会}
ブロック技術委員の力量向上の場と位置づけ、重点対象はブロック技術委員と、指導力を上げたい人です。自身のスキー協らしき技量の確認、実践報告、提言を集約する場です。
④ 4/2・3・4 関西ブロックのレベルアップ (長野・志賀高原)
④ 4/10・11 春の全国技術部会 (長野・志賀高原) {愛知・寺田康男}
④ 4/17・18 全国セッター研修会 (長野 野沢温泉スキー場)
- ⑩ 5/2～5 東海ブロック競技部合宿 (長野・野沢温泉スキー場) {指導員応用研修}
さらなる競技力の向上の場と位置づけ、重点対象は、競技愛好者を中心に技術向上を目指す人
- ⑪ 05/15・16 東海ブロック総会 (江南 なかハウス) {各県5名の参加要請}
技術論、組織論、運動論、交流会、まとめ

初めてオンラインで「山スキーのつどい」実施

11月12日、第23回『山スキーの集い』がZoom配信の形式で行われました。今回は、山スキーという分野だけからではなく、山スキーを楽しむためのスキー上達法という観点から、RENNSCHULE JTC スキースクール代表の山崎元義さんのお話でした。そのおかげでスキーショップに置かせて貰ったチラシを見てという方が4人、遠く京都や静岡から4人の申込みもあり参加者の層が広がりました。

当日は山崎さんのお話を楽しみに50人余の参加者がありました。途中、ミュートや自分の画像の消し方がわからない、スライドと講師の姿が映し出されないなど、出したいものと出たくないものがちぐはぐになるトラブルもありましたが、軌道修正成功で時間内に十分やり直ししながら目的を達成することができました。

最初に最新の山スキー道具でディナフィットのブーツが紹介され、次に山崎元義さんのお話「スキーヤーと山スキーヤーのためのスキー上達のポイント」でした。以下が概略です。



運動のキーワードは軸です。スキーは、1 体重軸（セットポジション）は安定を生み出し、2 運動軸が優れたパフォーマンスを生み出し、3 重心軸が精度の高い切り替え動作を可能にする。体重軸を正確に作ることで以下能力が向上する。①出力（強い力）、②スピード、③柔軟性（可動域の拡大）、④連続性（コントロール）、⑤持久力（スタミナ）、⑥恐怖心の克服 ができる。つまり、安定して視線がぶれなくなる⇒集中力⇒レベルアップにつながる。

スキーには、斜面・スピード・風圧…などの不安定要因があるが、不安定を安定に変えるのが「軸」です。軸を考える際の知っておきたい2つのキーワードが「5ポイント（全体定理）と4スタンス（個人定理）」です。個人定理の4スタンスは5ポイントの⑤足裏が個々に違い4つのポイントに分かれることから4スタンス（個人定理）としています。

5ポイント（全体定理）—①胸元 ②みぞおち ③股関節付け根 ④膝 ⑤足裏

4スタンス（個人定理）—A1 足内側 踵から9cm B1 足内側 踵から7cm

A2 足外側 踵から9cm B2 足外側 踵から7cm

スキーの場合、直滑降の場合は「安定」しているが、ターンをするときは「不安定」なので、不安定を安定に変える最大の武器となるものが、正面から見たときに5ポイントが一直線上に揃い、横から見た場合3ポイントが一直線上に揃った「体重軸（セットポジション）」です。Aタイプは②④⑤、Bタイプは①③⑤が一直線上に揃い軸の起点となっている。

体重軸は深層筋により作られているため、軸をそろえると外側の大きな筋肉を使うことができ、理想の運動ができる。軸がそろっていないと、外側の筋肉によりバランスをとることになるため運動は制限され耐えることになる。

スキーブーツは4スタンスに分かれているため、自分のタイプに合ったスキーブーツを選択すると体重軸ができる。自分のタイプに合ったスキーブーツを履いて歩行すると平行に近いスタンスで歩ける。逆に自分のタイプに合わないブーツを履くとつま先が外側に開く。自分のタイプに合ったスキーブーツを履くとブーツに足が当たるのが少ないし、怪我も少なくなる。上達と快適双方から考えてもブーツ選びは最も重要なポイントです。

スキーのゲレンデや山スキーエリアは競技スキーのコースが固めてあるのと違い、ソフトコンディションと言える。そうしたパウダーや悪雪を攻略する軸の使い方は、ターンする時には、回転する内足の脚に体重軸を作り、回転外側の脚で運動軸を使い回転エネルギーを生み出します。回転し終えた回転外側の脚をそのまま重心軸として使い、重心を正確に次の回転内側の脚まで運び、正確な体重軸（セットポジション）を作り、連続した効率的かつ省エネルギーなターンを可能にするという内容でした。

終了後、アンケートを17名の方からいただき「運動軸という考え方ははじめて聞いたので勉強になりました。」「質疑応答時間が十分にあって、講師のお話もよく理解できた」との感想でした。

スキーという語源はノルウェー語で「薄い板」を指すとのこと。その「薄い板は」進化を続け、現在ショップには多種多様なスキー板が並んでおり、そのなかで選択するには初めはなかなか難しいところがあります。

ショップスタッフとよく相談することが必要ですが、自分の技量と体力、滑りたい山域、厳冬期の深雪か春雪等で板を選択することになります。

以下はショップや講習会のお話しと私の経験から、私の選択基準ですので参考にして下さい。

- ① 重さ・・・スキーを履いて何時間も登ることから軽さが優先です。しかし、あまり軽いスキーは剛性がなく滑りが安定しないようです。ビンディングと合わせて選択してください。
- ② センター幅・・・80mm～110mm位の間が山スキーにはあっていると思います。細い方はゲレンデ、春山、新雪とオールマイティに使用できます。太い方でもゲレンデも楽しく滑れますが深雪は断然有利です。容易に浮遊感たっぷりの滑りができます。
- ③ 長さ・・・ゲレンデスキーと同じ基準で、短めは回転しやすく、長めは安定感が増します。深雪は長めの方が雪との接地面が大きく浮遊感が増します。
- ④ 形状・・・山スキーにはロッカータイプが合っていると思います。トップが反り上がっているのが悪雪、深雪であっても雪面にトップが浮き上がりやすいです。半面トップの押さえは甘くなり硬いバーンでは少々不利になります。

スキーのくびれ（ラジュース）は写真のようにあまりなくてもいいと思います。



写真は4月の天狗原から白馬乗鞍を望んだ、スキー板だけの記念写真です。

右側のスキー板は長さ180mm、センター幅109mm、フロントロッカーです。（大城記）

アルペン競技用語解説 24 トレーニング

東海ブロックポール練習会とかポール合宿と言って開催してきました。正しくはアルペン競技トレーニングになるのでしょうか。ポールを使ってGSコースとかSLコースとか作ってトレーニングする。それに近いコースを作ってトレーニングする。ポールを張るのでポールトレーニングとか旗門になるのでゲートトレーニングとも言います。ゲートトレーニングの方が多気がします。フリーをしてゲートに入るのが普通です。アップの意味が大きいですが、できてないところをできるようにするために行う、確認することも多いです。

ゲートトレーニングができないときなど良い滑りを見て（実際にうまい人がいたらその滑り。ビデオなどの映像など）のイメージトレーニング。練習の前や後のコントレ（コンディショニングトレーニング）とか陸トレなどと言って体を鍛えます。トップ選手は筋トレを必ずしています。ゲートトレーニングだけでなくコブ斜面や新雪を滑ることも大切です。

ゲート練習ができるまでの期間（シーズン初め）ベーシックトレーニングをします。ポールを滑る上での基本の動きを練習します。スキー協の教程と似た練習も多いと思います。クロスオーバーやプルークでの股関節や膝の動かし方、棒やストックを両手で持ったり立てて持ったりして基本操作ができていないか練習します。丁度スキー協の中央研修会や初滑りの頃、必ずゼッケンをつけて練習している人たちを見ることが出来ますね。（澤田 記）