

愛知スキー協通信 No.325

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2022年 3月1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 Tel.052-201-4801 (Fax 共)

e-mail : aichiskikyokai@yahoo.co.jp

<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>



編集：深雪スキークラブ

「筋肉弱者に伝える 足裏切り替え」



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)

前回通信 レベルアップ講習会の続きです

筋肉への負担の少ない、滑り方にとって足裏切り替えは有効かを、幾つかの事例とその時の対処方法を順序だてて雪上で検証しました。(東×2、安藤、寺田、=愛知 土屋、神山、丹羽=静岡) 前回(通信 No324)の次に、下の記述内容を試しました。

- ① プルークボーゲンで斜面を真下へ降りる、ファーレンをします。
両スキーの先端を離さないようにします。目線は、スキー板の先端で、身体は常に真下に向いています。
- ② ファーレンで真下に滑りながらプルーク脚の状態と板の先端を維持して、両脚の間で腰の位置を左右へ 伸脚と屈脚で横移動させます。(捻らずに真横に平行に)
これは、ターン技術ではないです。切り替え操作ですからエッジの角度は変化しますが、ターンはしないはずです。(外脚のあしのうらで雪面を捉えて押す感覚で)
- ③ 同様に、真下へファーレンしながら、腰の移動位置をベーシックパラレルターンの開き出しのときのように板の真上の位置まで腰を横へ移動させます。できたら板を越してみる試みにも挑戦してみましょう。
(腰の移動運動は停めずに、右端までいったら、直ぐに左に移動し同様に右へ)
- ④ ここまでやってきたことは、切り替え操作です。次に回転操作の間に、切り替え操作をいれてみます。プルーク斜滑降で左にスタートしてください。
- ⑤ プルークボーゲンで、(6メートル位の振り幅の) ③の腰移動をしてみましょう。谷に向い右に腰を横へ移動し、回転し始めたら運動を停めず、左に移動と、間を空けずに行ってみましょう。両スキーの先端を離さないようにプルーク脚の状態を維持して、極力低速でしましょう。(斜滑降から始まるので回転操作です。)
- ⑥ こんどは、スピードアップします。右から左に切り替える時に、縦にも、腰の移動してみましょう。すると、板が自然に走る快感で自身の顔が緩んでいることに気づくでしょう。(意識してできているときは制御範囲にあり、暴走はしません)

自然に脚がパラレル状に揃えられて構いません。板が走る感覚がでたら、意識して、再現させてください。回転が増ごとに加速し、快感もまします。

〈解説〉(右、左の記述は具体性を持たせる為に仮に書いてあるだけで、拘らないでください)

何故?これが、足裏切り替えに重要なものが理解できますか?

切り替え操作と回転操作の区別がついていないから、運動が連動してつながらないから、足裏切り替えにならないのです。切り替え操作が完結できずにいるから、ターンが始まらず、踏み換えたり、捻りを入れたり、雪面の捉えを離れた操作で先落しをしてターンに

つなげています。

切り替え操作を短時間で完結出来て、ターン前半の早い時期に外脚を有効に活用してターンが出来るようになると、安全に安定した回転操作に繋がるのです。

しかし、切り替え操作の理解と練習が不十分なために、不安定なコントロール性能の少ないターンが習慣づいています。

①～⑥までの操作のなかに、重要な操作要素が沢山配合(隠され)されていますので、雪上で実践して、自分で考えて、仲間に伝えて、議論して、拡散してください！ 次回に続きます。



第24回東海ブロックスノーフェスティバルは中止し、 東海ブロック競技会第1戦&山スキーとして実施

1/29・30 で予定した第24回東海ブロックスノーフェスティバル(岐阜・平湯温泉)は、新型コロナまん延防止中のため昨年に引き続き残念ながら中止しました。スノーフェスティバルは中止しましたが、ポール練習、東海ブロック競技会第1戦と山スキー行事は実施し、スノーシューとネイチャースキーは少人数で実施しました。全体で日帰りを含め60名でした。



競技会

1/29(土)ポール練習、1/30(日)第1戦は幼児から80代までの幅広いスキーヤー、スノーボーダーの参加で開催され、前走にモピさんの子供たちも含め50人以上の参加でした。また、天候にも恵まれコンディションも良く、けが人もなく、無事終了しました。



表彰式風景



表彰式風景

山スキーは1/29(土)は夫婦松への入門コースでした。全く初めて山スキーの道具を使う人を含め6名が参加しました。初心者はシールの付け方から、歩き方、圧雪していない斜面の滑り方など、先輩諸氏から親切に指導を受け、やる気になったそうです。1/30(日)は健脚コースで平湯温泉スキー場リフトを使い、そこから尾根を金山岩直下まで登り、ワサビ沢を滑るコースで6名でした。ワサビ沢は少し重めのフカフカ雪を楽しみました。



山スキー尾根歩き

ネイチャースキー1/29（土）3名で、水田講師のもと、奥飛騨温泉郷中尾の北アルプス展望園地まで車で行き、そこから鍋平高原を散策しました。新穂高ロープウェイしらかば駅周辺も散策し、ゆるやかな登りで雪も良く、帰りは少し滑ることが出来ました。

途中でスノーシュー組と合流し、記念写真を一枚。



ネイチャースキーとスノーシュー



ネイチャースキー
出発前の元気な参加者

スノーシューは1/29（土）鍋平高原2名、1/30（日）平湯温泉の遊歩道およびキャンプ場を3名で歩きました。



凍った平湯大滝をバックに
スノーシュー参加者

鍋平高原は新穂高ロープウェイの鍋平高原駅までロープウェイに乗り、高低差が少なくほどよい速度で歩いていると、楽しくなってきます。雪が時々降ってくる天候でしたが風も少なく雪面も軽く締まった状態で、3時間ほどで満遍なく歩けたと思います。

2日目の平湯温泉の遊歩道は若干の凹凸があり、歩くコースを考えて進む楽しさがあります。キャンプ場は歩く楽しさよりも雪上運動会や雪合戦をやりたくなります。平湯大滝は少し離れた場所から見渡すことになり、また道も圧雪されていてスノーシューで行く感は無く少しさみしいです。雪とふれあえる楽しさを少し味わえたかなと思います。

（戸川）

深雪スキークラブ入会3人

深雪スキークラブでは今年1月から一挙に3人の入会者があり、本当に喜んでます。お一人は10年位前からクラブの年末年始スキーに毎年参加し、平日スキーにも一緒に行っていました。とっても熱心なスキーヤーで、スキー教室ではいつも「〇〇が収穫だった」と評価してくれていました。もうお二人方は、東海ブロックスノーフェスタにバスで2回くらい参加していただき、その後、クラブ行事に誘って一緒にスキーに行き、入会になりました。

昨年は1名の入会者があり、とても積極的な方で奥美濃方面の日帰りスキーを沢山提案していただき、おかげで東海ブロックの行事とあわせると今シーズンのクラブ行事が賑やかになりました。今までの行事と参加者は次のようです。

- 2021/12/11-12 東海ブロック初滑り 菅平 7名
- 2021/12/30~2022/1/2 年末年始スキー 野麦峠スキー場 12名
- 1/8-9 東海ブロックレベルアップ 野麦峠スキー場 3名
- 1/12（水）ダイナランドスキー場（女性サービスデー） 5名
- 1/15-16 東海ブロック藪原ポール合宿 6名
- 1/29-30 東海ブロック競技会と自主企画 平湯温泉 14名

- 2/11-13 野沢温泉スキー場 8名
2/15 (火) 鷲ヶ岳スキー場 (女性サービスデー) 3名
2/18-19 東海ブロックポール合宿 野麦峠スキー場 5名
2/23-24 ダイナランド「ホテルヴィラサンモン」宿泊企画 4名

以下、藪原ポール合宿の感想を掲載します。

藪原ポール合宿に参加して！ 大内

- 1月14日夜発、澤田カーに便乗して、(大内)
1月15日藪原ポール合宿1日目 GS、AM、PMとも
1月16日スラローム AM 12時30分撤収
2日ともに晴天、低温でゲレンデコンディション良好。
2日目は、私はひざ疲労気味で転倒が多くなりました。
参加者: イエティー、三重、静岡、愛知 (深雪、澤田、児玉、岩井、安藤、富田、大内)
総勢20人ほど
2日間全員けがもなく快適に終了しました。毎年ポール設定のリーダーには感謝感激です。
帰りは少し渋滞していましたが澤田カー組は、木曾の日帰り温泉で汗を流し快適でした。
私は、12日にダイナランド日帰りスキーが初滑りで、足慣らしができ、ポール合宿もほぼ快適に過ごせました。

今後のスキー行事

東海ブロック

- ・3/12-13 東海ブロック競技会&関西ブロック競技会 野麦峠スキー場
申込先: 澤田 090-2180-8644
- ・3/26-27 東海ブロック技術委員会 野麦峠スキー場
申込先: 寺田 090-7036-1436
- ・東海ブロックGWポール合宿 野沢温泉スキー場
申込先: 澤田 090-2180-8644

直滑降クラブ

- ・3/19-20 マイアースキー場
申込先: 加藤 090-7601-3136

深雪スキークラブ

- ・3/5-6 野麦峠スキー場
申込先: 児玉 090-3305-6478
- ・3/19-21 連休スキー 志賀高原