

# 愛知スキー協通信 No.344

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会 2023年10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：望幻 Hadashi スキークラブ

## 「技術論 スキー板をどう使う！その1」

文責 愛知スキー協理事長 寺田 康男

今期のスキーシーズンが近づいてきました。技術論と組織論を交互にこの1面を使って掲載していきます。今回は、スキー板をどう使うかをテーマにした技術論です。

<実際の操作部分とイメージ感覚部分は字体を変えています>



床上で体を動かして行う、イメージ&体感トレーニングです。裸足で、腰幅で平行に立ちながら下記の4操作を順番に実践してみてください。説明の様に出来て頭で考えて理解度が上がればあなたの技術力は必ず向上しています。初心者から上級者まで安全で実になります。基礎スキー、競技スキー、山スキーに共通する操作技術です。

①角付け操作 板を立てるエッジ操作の感覚的練習です。(カービングイメージ)

- A 片足でインエッジを使う 右足の裏で親指以外の指を床からうかせてください。
- B 片足でアウトエッジを使う 右足の裏で親指だけを床からうかせてください。
- C 切り替えを行う 切り替えは、使うエッジを変えることですが、板を立てる、加減の調整の為に、板の面角度を変えるためには、腰の位置が左右に移動しないと、切り替わりません。腰を捻らないように平行に移動させましょう。
- D 両足で切り替えを行う ・両足の間、中央に腰を持ってきて、右足の裏はインエッジで立ち、左足の裏はアウトエッジで立つ所から始めてみましょう。
  - ・右足の膝を伸ばしながら左足膝を曲げて、両足裏エッジ角を強めながら腰を捻らないよう高さを一定に保ちながら左方限界まで腰の位置を移動させましょう。
  - ・左方限界位置で腰の位置の横移動を止めて両足同時にフラットに切り替えを行い、30cm縦に腰を移動させるようにして下さい。(捻らないよう)
  - ・反対側へ運動し、繰り返します。
  - ・緩斜面の雪上に立つ処からイメージしてほしいです。
  - ・板を立てるエッジ角の感覚的練習ですから、使い易い短めの軽い板をイメージしてほしいです。タワミのすくない浅いターン弧が良いです。
  - ・鏡の前で練習するか、二人以上で確認と分析してほしいです。
  - ・エッジにのって両足で切り替える操作が連続で出来れば、ズレの少ない均等な浅いターンのカービングターンが可能となるでしょう。
  - ・雪上でこれに近い練習の経験のある人は、どんなスピード滑れば、どんな操作をすれば、横ずれを起こすかイメージが出来ると思います。 続きは、4面に



# 2023 全国山スキー一部会議に参加して

文章作成 : 部員 岡本健太郎

1 トピックスは、2024 年全国山スキー部会行事  
・2024 年 1 月 6～7 日: 樽池 5 月 4 日と前後: 立山

2 兵庫どんぐりスキークラブの段取り  
・準備で滞りなく出席して楽しく参加出来た。主催の方々に感謝。

3 全国山スキー部会の常任  
・事務局の方々が数年をかけてプロジェクトに対して PDCA を駆使して取り組みしていることが良く理解出来た。ホームページの開設・拡充は魅力的だし、若い世代にアピールするには最適だ。  
・常任・事務局の三浦様の若い世代の意見を聞く考え方にも賛同したい。真剣さが伝わった。

4 常任・事務局の島崎山スキー部長が、  
・山スキーリーダーのバッチとホームページの充実について楽しそうに説明される姿が印象的でした。バッチ、なんかカッコ良い。

5 温故知新のうち知新が、急速に展開していく兆しがある。  
・新役員体制でさらに加速するように思う。  
・山スキーリーダーが、山スキー部会を充実する起動力で中心の存在であるという意見に賛同する。

6 山スキーリーダーのハードルは高い。  
・継続して経験・学習が必要であることを理解した。

7 大阪部会の会場突然参加  
・埼玉部会の ZOOM 参加、群馬の皆川様の発言など クラブの活動を復活させたい意気込みを感じました。温故の部門も頑張ってください。

9 月 1 日 会議前日 ブナの木スキークラブ大阪親睦会に参加する。  
大阪メンバー 柳井リーダーと上田さんの段取りの下 難波周辺の町並み散策と大阪名物料理を食事して、親睦をしました。楽しかったです。段取りありがとうございました。

9 月 2 日 兵庫どんぐりのお楽しみ会 布引ハーブ園と布引の滝を散策する。

9 月 2 日 宿泊: 北野天満宮プラザ六甲荘 食後は、親睦会と兵庫どんぐり奥田様の山の歌オンステージ。

東北須藤様のアドリブ踊りも印象的。

ブナの木 3 年目で参加資格なしと自覚するが、まず参加して見つけることがとても大事ですね。2024 全国山スキー部会愛知大会も成功させましょう。

以上です。



# 2024 スノーフェスタのチラシとポスター出来ました

日時：2024年1月26日（金）夜～28（日）

会場：平湯温泉

今年の魅力は「温泉だけでも大満足」中村館の掛け流し温泉の魅力を大きく宣伝。スキーのうまいへたにかかわらず誰でも楽しめる「おもしろ競技会」復活。

家族、お友達、近所の方、趣味で集まる方々など、チラシを渡してお誘いしましょう。チラシはクスキー協の事務所にあります。またクラブから送ります。

## アクション「わたしの未来」に行ってきました

文責 経塚

スウェーデンの環境活動家グレタ・トゥンベリさんが始めた「Friday For Future」未来のための金曜日(FFF)が世界に広がり、各国にFFFができました。

このFFFなどの環境団体の9月17日に気候危機対策に各国が真剣に取り組むように求めるアクションを起こそうと呼びかきに応じた取り組みアクション「わたしの未来」が、18日に東京の代々木公園で行われ8,000人(主催者発表))が参加しました。

ニューヨークでは、マンハッタンで開催され、75,000人(主催者発表)が参加しました。

アクション「わたしの未来」は、11時からの音楽ライブから始まり、続いて原発問題、気候変動問題、隣接する社会問題をテーマにトークセッションが行われました。13時45分からPOWのオリジナルステージセッションが行われ、元フリースキースタイルスキーヤー小野塚彩那さん(2014年ソチオリンピックスキークルーフパイプで銅メダル獲得)、パラスノーボードダー市川貴仁さん(2022年北京パラリンピックスノーボードクロス5位)、元アルペンスキー選手清澤恵美子さん(2007年冬季アジア大会ジャイアントスラロームで金メダル獲得)が順番に各国を転戦して、温暖化が進む中で、氷河が解けて消えている現実を目の当たりにした経験や、自然の雪がなく人工雪での競技体験など深刻な状況を選手の目線で語っておられました。



最後に司会をしていたPOWのスタッフが私たちに訴えました。「私たちの呼びかけに敏感に反応して行動に立ち上がってくれる多くは、18歳や19歳の若者です。彼らは、彼らの未来に危機感を抱いているのです。しかし、私たち大人こそが、子や孫の未来に悲惨な状況を残さないように活動しなければならないのです。若者に任せっぱなしではいけないのです。皆さん頑張りましょう！一人の人が100の事をやるより100人の人が一つの事をやるほうが力になるのです。一つ一つを積み上げていきましょう」。

セッション終了後は、代々木公園から渋谷までパレードをしました。先頭にはトラックの上にステージを作って音楽ライブ、その後ろを歩いているのは、やはりプラカードを持った若者たちでした。若者たちからエネルギーをもらう一日でした。



## 「技術論 スキー板をどう使う！ その2」

文責 愛知スキー協理事長 寺田 康男

②たわませる操作 解放する操作 板の面を使ってする操作の練習です。

- ・プルークでホールラインに向いストック無しで停止していられる斜度の斜面の雪上に立つ処からイメージしてほしいです。
- ・板をたわませる板面を作る感覚的練習ですから、長めの反発力のある板をイメージしてほしいです。タワミを自身で意識して作る深めのターン弧を目指します。

- A 上から 押さえて
- ・プルークボーゲンでホールラインに向いストック無しで停止して両足の間、中央に腰を持ってきて、右足の裏はインエッジで立ち、左足の裏もインエッジで立つ所から始めてみましょう。
  - ・両足の膝を伸ばして、腰位置を高くし、両足裏エッジ角を弱めながらプルーク幅を狭くします。腰を持ち上げ抜重で板のタワミを取る感じです。
  - ・腰を捻らず左右の板の中央を維持したままで、片方の板を一步分前に出し体重を乗せて膝を曲げて低い姿勢になります。体重と体を落すタイミングでタワミをつくりまします。
  - ・この、上下動でターンを連続してください。
- B 横に遠ざけて
- ・①の角付け操作を深回りで行います。
  - ・体を思い切って倒して大回りをしてください。身体の内倒による遠心力と筋力を使ってタワミをつくりまします。

③走らす操作 板を縦に滑らせて加速移動する操作 スピードに乗れる操作

- A タワミの解放から
- ・徐々に斜面が急になっているゲレンデを想像してプルークボーゲンでホールラインに向い前方に両ストックで停止して両足の間、中央に腰を持ってきて、右足の裏はインエッジを強めながら、左足の裏は、フラットに近いエッジに切り替えて、左足の板は平衡ズラシ操作で右足の板は全くズレのない線を雪面に描く稲妻切替えのターンで始めてみましょう。
  - ・右足でタワミをイメージして 50 cm進んだ想像が出来たら、左足に切り替えて 80 cm進んだ想像右足に切り替えて 120 cm進んだ想像が出来れば、徐々に加速できる事がイメージ出来たはずですよ。
- B 板を送り出して
- ・平行で行います。体を思い切って倒して大回りを想像してストックで補助してやってみましょう。

④必要なズラシで板を横に滑らせる 加速・減速・停止 操作

- A 片足で交互に操作技術があれば加速も可能です。  
ズラシ操作の再現はヨガマット、ダンボール紙、ストックがあるとリアルな動きが可能です。
- ・平行スタンスで始めます。・親指の付け根支点でトップよりテール側の横ズラシ幅を大きく使います。
- B 両足で
- ・ターン弧の変化とコース取りから向きを変える
  - ・体を思い切って倒して大回りを想提して踵支点で行うと減速、停止できます。
- C 自転車漕ぐように交互に加重しながら両板は同時に切り替え送り出します。左右板の操作は違う事を同時に出来ると必要に応じた加速と減速が出きます。

