

スキー技術ページ

スキー板の性能を引き出すターン技術

2023年9月9日行われた関西ブロック学習交流会にて、特別講演された苗場スキースクール主任講師・田邊 広昭氏の講演内容を抜粋してお伝えします。(技術・指導員部:森田英二)

まず前提として技術に正解、不正解はない。自分の目指す志向によって結果的にコンディションにマッチする、しない、はあるが、どれも技術としては正解。

昨今、様々な理由によりスキー離れ、スキースクール離れが進んでいる。

その中の一つとして、志向や目的に合わない指導を行われてしまいスキーが楽しくなくなったということがある。

新潟県苗場スキースクールも例外ではなく、30年前は半日で約100人、一日で200人、検定に至っては180人近くの受験や入校者数があったが、現在は週末1日で30名~40名、検定で20名の受講者がいれば多い方という無残な状況になっている。

時代の流れで当時いた人気講師が次々と引退、スキー以外の娯楽も多様性が増していき、そこにカービングスキー革命がおり、様々なスキー技術が考案されては消えることで、過去から現在までの技術の繋がりがあやふやになり受講する側にとっては非常に解りづらくなった。

目的や志向に合わない指導では楽しくないばかりか上達も見込めず、中高年の生涯スキーに対してもブレーキを掛けていることは明らか。

性能を引き出すためには?

スキー板に備わっているラディウス(サイドカーブ)を利用するので、回旋操作では無く角付け操作で板の位置に対して回転内側でバランスをキープすることが前提になる。

切り返し(ニュートラル)から回旋ではなく角

付けを行いスキーのフェイスを傾けることでラディウスを利用してスキー板に仕事をさせる様にする。

角付けによりターンが始動したら回転内側に捻らない様に回転外側に荷重を加えて板にしなりを与えターンサイズを調整する。

ターン外側に押し(荷重)を加えると身体から板が遠ざかり重心位置を含めた軸の傾き(内傾角度)が増していいいく。

軸の傾きの量は?

滑走スピードが早い場合やラディウスの深い(小回り系)スキーを使用する時は、大きく傾く。

滑走スピードが遅い場合やラディウスが浅い(大回り系)スキーを使用する時は、少なく傾く。

傾きをスピードに応じて増して行くと結果的に身体からスキーが離れて行き、板が離れるとカービングスキーの特性上、ターン中盤から後半にかけて身体の下に板が近寄ってこようとする。それを脚部の曲げ操作として運動し、そこから立ち上がりながら始めのニュートラルに戻す。ここまでがターンを行う時の一連の流れになる。

(つづく)

次回、目的に応じた性能の引き出し方を連載します。検定やレースなどコンペティション的に性能を引き出したい。趣味の一環、生涯スキーを楽しむために性能を引き出したい。