

# スキーにおけるローテーションとアンギュレーション

＜AIに聴いてみました＞

「ローテーション」とは

ターン中に体をターン方向に回転させる動作のこと。具体的には、上半身と下半身を使ってスキー板を回転させ、ターンを行い、ターンの開始や終了時にスキー板を正しい方向に向けるための技術。

ローテーションを正しく行うことで、スムーズで安定したターンが可能になる。特に、急な斜面やアイスバーンなどの難しいコンディションで役に立つ。

## 利点

**1. スムーズなターン:** ローテーションを正しく行うことで、ターンがスムーズになり、コントロールがしやすくなる。

**2. バランスの向上:** 上半身と下半身を連動させることで、バランスが取りやすくなり、安定した滑りが可能になる。

**3. スピードの調整:** ローテーションを使うことで、スピードを調整しやすくなり、急斜面やアイスバーンでも安全に滑ることができる。

## 欠点

**1. 過度なローテーション:** 過度に体を回転させると、スキー板が雪面にしっかりと食い込まず、滑りが不安定になることがある。

**2. エネルギーの消耗:** ローテーションを多用すると、体力を消耗しやすくなり、長時間の滑走が難しくなることがある。

**3. 技術の習得が難しい:** 正しいローテーションの技術を習得するには時間と練習が必要で、初心者には難しい場合がある。

「アンギュレーション」とは

ターン中に体を逆ひねり（くの字姿勢）でバランスを取る技術のこと。具体的には、腰と膝を山側に押し出し、上半身を谷側に傾けることで、スキーのエッジをしっかりと雪面に食い込ませることができ、安定したターンが可能になる。スピードコントロールもしやすくなる。

アンギュレーションは、特に急斜面やアイスバーンなどの難しいコンディションで重要な技術。正しいアンギュレーションを身につけることで、より安全で効率的なスキーが楽しめるようになる。

アンギュレーションと股関節の内旋、外旋

アンギュレーションと股関節の内旋（ターンの外脚）、外旋（ターンの内脚）は、ターン中の体の動きを調整するために連動して働く。具体的には、アンギュレーションを行う際に股関節の内旋と外旋を適切に使うことで、スキー板のエッジが雪面にしっかりと食い込み、安定したターンが可能になる。

例えば、ターンの開始時には内旋を使ってエッジを食い込ませ、ターン中はアンギュレーショ

ンでバランスを取り、ターンの終了時には外旋を使って次のターンにスムーズに移行する。このように、アンギュレーションと股関節の内旋、外旋を組み合わせることで、より効率的で安定した滑りが実現する。

