

技術・指導員部

ターンの切り替え時 積極的に前へ

キーワード: 踵を踏みしめ前へ出る

スキー協の今シーズンのテーマともなる「ターン後半の足場を確保し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる」について、「切り替え時に前に」について私なりの考えを紹介したいと思います。

ターン後半(山回り)は減速要素がはたらき体の重心は後ろに移動し後傾のポジションでバランスをとっています。ターン終了から切り替えに入りターン前半(谷回り)にかけては加速ゾーンとなりスピードが上がってきます。この場面で、後傾ポジションのまま次のターンに入っていこうとするとスキーに乗り遅れ暴走してしまうことになります。

そこで、ターン切り替え時に積極的に前に出ていき前傾のポジション(前傾姿勢)をつくる必要があります。前傾とは、前に倒れかかろうとする体制のことで、足元より体の重心が前にある状態です。この体重を支えている足元(荷重位置)と重心位置のずれが大きいほど、体軸(荷重位置と重心位置を結んだ線)の傾きは大きくなり急な加速にも対応していけます。

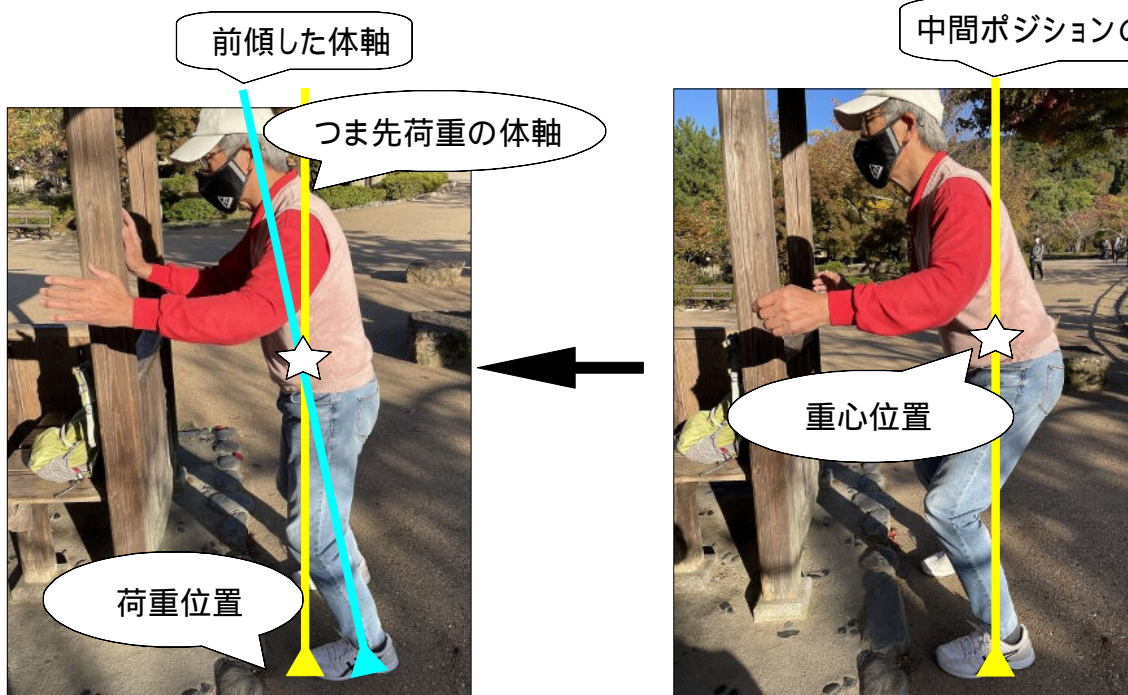
では、スキー操作のなかでどのように動けばいいのでしょうか? 「手を前に出す」「ヘソを前に」「体を前に倒す」「腿を立てる」「つま先立ちになるように」等々いろいろ言われます。どれも間違っていないかもしれませんが、体の重心が前へ動いただけでは前傾のポジション(前傾姿勢)がとれたことにはなりません。前述したように、重心は前に荷重位置は後ろにという意識でやってみるとうまくいきます。

そういう点で一考を要するのは、「つま先立ち」になるくらい前に出ても「つま先荷重」になってしまえば、あまり体軸が前傾したことにはなりません。踵を付けたまま踵から押し出すように重心を前に持っていくことで理想的な前傾ポジションが作れると考えますがいかがでしょう!

その動作要領として、中間ポジション(基本姿勢)【図-1】から脛の前傾と上体の前傾を保ったままお尻を持ち上げる(腿を立てる)と重心は前へ移動し、前に一歩踏み出しそうになります【図-2】。このときつま先荷重にならないように足裏全体(くるぶし下あたりに荷重位置を置いて)で踏みしめることで理想的な体軸の前傾が作れます。

シーズン間近ですが、倒れかかっても大丈夫なように壁か椅子を支えにヒンズースクワットの要領で、イメージトレーニングの一つとしてやってみてください。この動作要領が身につくとレベルアップ間違いなしです。

記 森田 英二



【図-2】前傾ポジション

【図-1】中間ポジション