

# スキーがうまくなるちょっとしたコツ

by 技術部会

(元全日本デモンストレーター 米丘友明 S-B-B (Ski Binding Boot) セミナーにて)

## スキーで一番大切なこと＝ポジショニング

1. 斜面に合わせたポジショニング⇒前後
2. ターンに合わせたポジショニング⇒左右
3. ポジショニング⇒動かす部位は雪面に近い関節から 足首→膝→股関節

※すべての乱れは、ポジショニングから→板に対する適切な乗り位置を見つける。

特に、切り替え時のニュートラルに戻してくるところは、完全に角付けがリリースされ、スキーが最も走るところで乗り遅れないようにすることが大切。

## ウィンドラス・ポジション

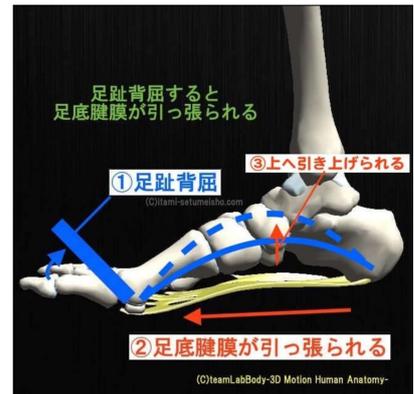
1. 足の指を持ち上げ、アーチを整える
2. 踵、母指球、小指球の3点でポジショニングを安定させる)
3. 同時に前脛骨筋を働かせると膝がまっすぐに入る(図2参照)

それでも、膝が内側に入る人はインソールで補正も大事。

※ウィンドラス機構=足趾が背屈することで足底腱膜が引っ張られ、足のアーチ(土踏まず)の部分が上へあがること(図1参照)

〜〜 ウィンドラス機構、3つの働き 〜〜

- ① 足部を安定させる
- ② 衝撃吸収
- ③ 扁平足を防ぐ



(図1)

## 自然な重心移動と外脚の使い方

1. 重心移動は、「内脚股関節の屈曲・外旋」+「外脚股関節の伸展・内旋」
2. 外脚は、面(スキー板の)を使う。なるべくアウトサイドを使う意識で、踵、<sup>くるぶし</sup>踝の下あたりに圧をかけて、板をたわませる。



(図2)

## コブでカッコよく滑るコツとストックワーク

- |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>① ポジショニングは、平均斜度もしくは緩斜面に合わせる</li> <li>② 面(スキー板の)で滑る。</li> <li>③ 緩斜面(コブの手前)で減速<br/>※自分から膝を曲げない、突っ張らない</li> <li>④ 急斜面(コブの向こう側)では、雪面を両脚で削りながら脚を伸ばしきる</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>⑤ ひねるタイミング<br/>緩斜面の出口でトップが落ち始める場所を待つ。テールが浮き始めたら、必要な分ひねる。その後、④の動きをする。</li> <li>⑥ ストックは、緩斜面の出口に突く<br/>両脚を伸ばしながら次の突く場所に向けてリングを出し切る。</li> </ol> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ストックワーク＝リングワーク

グリップを動かすのではなく、リング(ストックの先)を動かしてリードする。

### コブでのストックワーク

- ① 膝が曲げられる
- ② 緩斜面の出口で突く
- ③ ひねる
- ④ 脚を伸ばしながらリングを出す。