

# スキー技術のページ

## 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)

### Part2 目的に応じた性能の引き出し方

検定やレースなどで性能を引き出したい

**ポイント1** ニュートラルから外スキーの足首回内操作と股関節、大腿の内旋運動を行う。脚部を中心とした角付けを行うことで、谷回り部分の早いタイミングで荷重操作が行われ板の”しなり”も早く現れターンがコンパクトに仕上がる。



**ポイント2** ターンが仕上がったところから、立ち上がりニュートラルに戻していくと、雪面に対して深く傾いていた角付けが徐々に甘くなっていくことで、板に掛かっていた抵抗力がなくなって加速度的にスピードが増して板が走り出して行く。現在の競技スキーやスキー技術選、SAJ検定1級以上では必須の動きになる。



**ポイント3** 全体の特徴としては、脚部を中心とした傾きと、滑走バランスを取るための腰を中心とした外傾フォームが強く現れる。

荷重操作からターン始動を行うと、減速時間が少なくなり、ターンサイズが小さくなる。そこからニュートラルに戻していくと直線的にスキーが走り出して、結果的にゲレンデを横切る形になり、ターン弧的には綺麗な丸い弧ではなく、左右につの字を繰り返すような、ジグザグなターン弧として表現される。

**ポイント4** 注意点は重心移動を意識しすぎない様にしましょう。特に切り返し(ニュートラル)でスキーの進行方向から外れる方向に重心を動かしてしまうと、荷重タイミングが遅くなってしまふ。荷重した結果が重心移動になりスピードに応じた内傾角が現れる様になる。

趣味の一環、生涯スキーを楽しみたい

**ポイント1** ニュートラルに戻していきながら重心移動を加えていく。移動方向はスキー進行方向ではなくフォールライン方向を意識して、大腿の内旋による角付けよりも脚部を伸ばして軸の傾きで角付けを行う。

意識的に自分から傾くと谷回りに入射するとき、外足が軽くなり荷重タイミングが遅れ、ターン後半に荷重が集中する。

**ポイント2** 抜重操作からのターン始動は回転内側への捻りが加え易くターン後半の荷重時間が長くなることで減速時間も多くなる。

全体的にズレ易くターン弧が丸くなるのでスピードコントロールが行い易く、安全で快適な滑りになります。

**ポイント3** 注意点としてはスキーの移動方向とは逆に動くのでスピードが早くなった場合に、外足の踏み外しをしてしまったり身体全体の内倒に繋がったりする。

また、急斜面やアイスバーンにおいては、落下速度や荷重が強まるターン後半に、荷重を更に加えるので技術レベルの低い方やポジションの甘い方は、ズレが止まらずに板が加速、暴走したりするので、注意が必要。

**ポイント4** 緩斜面、中斜面を快適に滑走する場合や、ミドルスピードを中心に快適な滑りを行いたい方、SAJ1級を目指すレベルにおいてはポピュラーな滑りと言えるでしょう。

