

私はこうして速くなった！！スキーにおける二軸動作〈Ⅲ〉

森田 英二

さて、いよいよ二軸動作を使ったターンへと進めていくことにしましょう。

はじめに、二軸動作を使ったスキーを初めて体験された福岡県スキー協・となかいS Cの岸川真琴さん（スキー歴約20年）からうれしい感想文が届きました。

「レーシングキャンプで森田コーチに御指導していただき、二つのことで目から鱗が落ちました。

第一に、駒は1軸で静的バランスを取っているから、外部から力を加えないと動かない。2軸は、動的バランスで自分から運動することが出来る。イチローの走塁を例に、だからスポーツはすべて2軸バランスをする必要があること。また、ナンバ歩きが無理なく力が入り合理的という話は、ガニ股の私にとって福音のように思え、益々スキーの楽しみが増してきました。

第二に、前傾姿勢では常に踵をつけておかないと真の前傾ではない、と話されたことを意識して滑った時、こんなに楽にスキーをコントロールでき、今までいかに間違った姿勢で滑っていたか気づきました。また、このことを意識してクラウチングの姿勢をつくり滑ると上手くスキーに乗れました。それまでクラウチングの姿勢で滑走すると大腿四頭筋が痛くなり、いつまでも姿勢を維持できませんでしたが、そんなこともなくなり楽に滑ることが出来ました。

今回のレーシングキャンプは、私にとって大きな壁を乗り越えるきっかけを与えてくれました。」

これは今年の1月、大山スキー場で行われた全国スキー協・西日本ブロック主催のレーシング合宿での基本技術の講習として、スキー協教程のカリキュラムに沿って行いました。その基本動作として二軸動作を紹介し、それをベースに講習を進めていったものです。

岸川さんも往年のスキーヤーにありがちな、背を丸め膝をしぼり、結果的に後傾スタイルで中心軸的な感覚で滑っているように見受けました。「足が疲れやすくなった」と宿で話されていたので、二軸動作の要領を話し、ゲレンデでの実践滑降を進めて行く中で、見事、写真のような素晴らしい滑りに変身されました。足の疲れは年の所為ではなかったのです！



岸川真琴さん
2006.1 レーシング合宿にて

「体軸の傾き」は二軸動作で！！

スキー協教程は「体軸の傾き」をパラレルターン技術の中心テーマに位置づけています。スキーやブーツの進化のおかげで、身体を傾げるだけでスキーが簡単にターンしてくれます。まるでバイクや自転車に乗っている感覚です。

この「体軸の傾き」を作り出す動きを二軸動作の要領でやってみると、何の力みもなく非常にスムーズにおこなえます。「あえてバランスを崩すことによって動きを作る」動的バランスによる重心移動は、ターンの始動や切替えにおいても非常に有効です。

※ 「体軸」とは、「両脚の間から重心を通った軸線」のことで、両脚の荷重配分によって軸線の起点は外脚よりになったり内脚よりになったりする。均等荷重の場合は中間、外脚100%の場合は外スキーの接雪点からといったイメージ。詳しくは教程P14「体軸の考え方」参照のこと。

※ 二軸動作の軸（感覚）とは、左右の股関節と支持脚を結んだ線。左右に二つの軸感覚があるので左右軸ともいう。重心は、この左右軸を起点として右に左にと移動する。感覚的に重心の移っていく側に軸が形成される。走歩行でいうと浮いている脚（遊脚）の側、スキーに置き換えてみるとターン内側に軸感覚が生まれる。

スキー協教程も力学的な根拠に基づいた指導法として「スキー技術の中心的テーマである回転技術の本質は、重心はスキーの軌跡（シュプール）の内側に存在する」とし、「内脚を軸足にして外脚で負荷を受け止める方法が合理的」としています。この二軸動作に通じる考え方は、重力という外力を味方につけた壮大で爽快なスキーイングの世界を限りなく広げてくれることと思います。

それでは二軸動作を使ったターン要領をあげていきましょう。

1. スタンスは広めに

二直線歩行の要領で、腰（股関節）幅から肩幅くらいに、ゆったりと構える。（参考図1）

2. 両脚は絞らずにやや外向き外旋位に

両方の脛が平行になるように、膝頭が足先から出ない程度に足首を曲げ、適度な前傾を保ち、雪面から垂直に立ち上げる。脛の間に長方形を作る。ターンに入ると、平行四辺形に変形させることをイメージする。（参考図1～3）参考図1では肩幅ほどのスタンスのため、やや台形となっている。

このとき、足の親指を少し持ち上げるようにすると脛の前傾は適度に保たれ、股関節は外旋位に開き膝も適度に曲げられ、結果的に両足裏の加圧感は、踵からアウトサイド側になる。この、どちらかといえばO脚的なスタンスの取り方が、スムーズなターンを始動してくれる。

参考図4は、よく見られる膝を絞った中心軸感覚のスタンス。



3. 肘は張らずに下に向け上腕も外旋位に

車のハンドルの下側（時計の4時と8時あたり）を持つ感じで、上腕を外旋させ肩幅よりやや広く視界に入る程度に体の前へ構えることで、肩肘の張らないリラックスした構えとなる。

（参考図1）

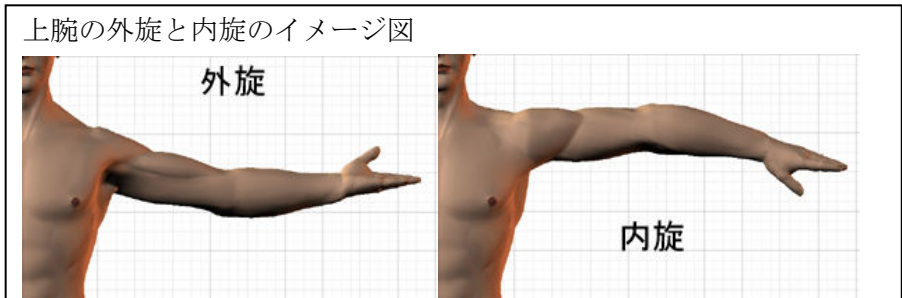


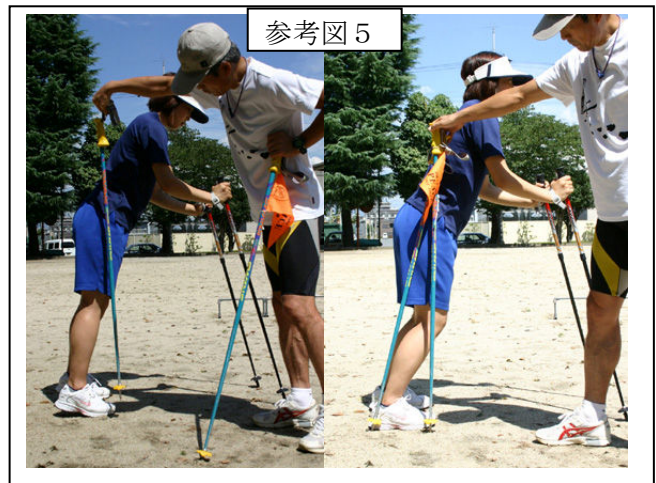
図2のようにターン内側の腕

は外旋、外腕は内旋というように股関節の内旋・外旋に合わせてやって見ると、重心移動がスムーズになり左右軸感覚が生まれ「体軸の傾き」も作り易くなる。バリエーションとして。

4. 上体は脛と平行になるように前傾し、顎は引かないで前を見る。背筋は丸めないように(参考図3)

さあこれで滑り出しましょう。滑り出しは加速していくので、踵からの前傾を心がけましょう。ここで乗り遅れまいと荷重点を前に持っていくと、足首の緊張は緩み膝も伸び、せつかくの基本姿勢が崩れてしまいます。（参考図5）

ここで再度、「荷重点と重心位置の関係」についておさらいしておきたいと思います。静止状態では、荷重点と重心位置は真下真上の位置関係にあります（こ



れが静的バランス)。しかし、動き出すときは、荷重点と重心の真下真上関係を崩して動く。つまり「静的バランスを崩して、動的バランスで動く」ということが二軸動作のキーポイントでした。前傾の場合、踵側に荷重点を残しながら重心を前にシフトすることで、本当の意味での前傾が生まれます。これを、重心＝荷重点との観念で、共に前へ持って行こうとすると爪先立ちとなり、静的バランスの域を出ず前傾したことはありません。「体軸を傾ける」といった横への動きも考え方は同じです。

5. 体軸の傾きは内脚(股関節)の外旋と合わせた「膝抜き」から

スキー協教程では、「体軸を傾ける二つの方法」として、「①腰からスキーを遠ざける方法 ②足もとから体軸を傾ける方法」を取り入れているが、二軸動作の場合、どちらかというとも②と同じ「足もとの傾き」となる。

ターン内側となる股関節の外旋と合わせ、二軸動作のもうひとつのポイントである「力を抜く」ことで、力を抜いたほうへ「動き」が生まれ体軸は傾きターンが始動される。この抜きの方法として、古の技として伝わる「膝抜き」が威力を発揮する。「膝を抜く」といっても大げさに動くわけではなく、「ふっ」と緩める程度。見えるか見えないかの僅かな抜き動作でも「重力」という偉大な力を立派に活用することができる。ぜひ、試して欲しい。

6. ターンコントロールは内脚のリードで

ターンが始まると支持脚となっている外脚側に抗力が発生する。それとのつり合いの中で、「内脚のたたみ込み」と「外脚の伸展」動作の連係で体軸の傾きを調整し、ターン弧をコントロールしていくことになる。外脚は内脚の外旋運動にあわせて内旋され、内脚をフォローする形となる。

この「内脚のたたみ込み」と「外脚の伸展」動作も股関節からの運動としてとらえることが重要。重心のコントロールとともに、大腿二頭筋、大臀筋、背筋といった体の後ろ側の筋群が動員され大きなパワーを引き出だすことができ、身体を前へと押し出してくれる。

膝の曲げ伸ばしで行うと、膝が前後し足首も伸びることになり、脚（ふくらはぎや太腿）の疲れが増し大きな負荷に耐えられなくなる。

もう一つの注意点として、ターンが始まると内脚と外脚の前後差が出来やすいので、内脚の足首は緩めることなく脛の前傾を保ち、外脚は外腰とともに進行方向へ押し込むようにするとうまく行く。

7. ターンの切替えも股関節の外旋と「膝抜き」から

ターンの切替えも、股関節の積極的な運動と「膝抜き」で、ダイナミックな切替え操作が生まれる。

ターン後半、回転内側（山側）にある重心は、支持脚となっている外脚（谷側）の外旋と「膝抜き」によって谷側（フォールライン方向）へとシフトし、今までの外脚は内脚へ（内脚は外脚へ）と切りかわる。そして、内脚となった側の「膝抜き」から「たたみ込み動作」の一連の動作でターン内側に軸が形成され、二軸動作を使ったターンが連続していくこととなる。

さて、連載もいよいよ折り返しを迎えることとなりました。

ここまで、「二軸動作とは」、それを「スキーに応用することで何がかわるの?」というところから始まり、スキー協教程の「初めてのパラレルターン」から「ベーシック・パラレルターン」を念頭において、私なりの試行錯誤の中での二軸動作を使った前傾姿勢や基本姿勢、ターン要領などを紹介してきました。

「えっウソ、ホント!?!」といった、かなり奇抜な発想の転換を迫られる内容も多々含まれていたと思います。この後さらに「洗練から発展」へと進めていきたいと思いますが、これまでの疑問や質問、意見、感想など寄せていただき、ここから先はみんなで考える「二軸スキー」にしていきたいと考えています。

ターン前半のイメージ



ぜひ、多くの声をお寄せください。投稿先は「スポーツのひろば」事務局または筆者までよろしくお願ひ
します。

「スポーツのひろば」事務局* s-hiroba@pop02.odn.ne.jp

森田英二* h-morita@gray.plala.or.jp

今回は、二軸動作で重要な役割を担う肩甲骨、股関節まわりのストレッチ、ウォームアップ体操やターン
をイメージしたバリエーションなどを考えています。加えて、みなさんからの声にお応えします。