

私はこうして速くなった！！スキーにおける二軸動作〈Ⅳ〉

森田 英二

さて、今回は二軸動作で重要な役割を担う肩甲骨まわりのほぐしや、股関節の可動域をひろげるメニューを中心にスキーに役立つオフシーズントレーニングを紹介していきましょう。

紹介するメニューは、今年のサマーレーシングキャンプ（全国スキー協主催）で、ホワイトウイナーズというチームでレーサーを育成されている石倉大実プロコーチから教わったものや、二軸動作「常歩（なみあし）」研究会で紹介されているものを私なりにアレンジを加えたものです。

<肩甲骨まわりを柔らかくして身体全体を動かしやすいにする>

（肩甲骨を意識して、それぞれ5～10回）

腕を挙げて

①(回内位)→下げる(回外位)

②(回外位)→下げる(回内位)



前方に突き出して ①(回内位)→引く(回外位)



③(回外位)→引く(回内位)



※腕の上下、前後は**胸鎖関節**（鎖骨と胸骨がつながっている関節）から動かすようにすると肩甲骨をよく動かすことができる。

<股関節の可動域を拓げる>

前から見て膝が横∞の字のように股関節を回旋させる。（左脚右脚 各5～10回）
慣れるまではストックなどを支えにやるといいでしょう。

