

## 私はこうして速くなった！！スキーにおける二軸動作<VI>

京都スキー協 森田 英二

### 二軸動作による洗練の平行ターン

さて、いよいよこの連載も最終回となりました。「二軸動作とは・スキーに応用することで何が変わるの」から始まり、全国スキー協・スキー教程（以下、教程という）に沿って「初めての平行ターン」から「ベーシックの平行ターン」へとすすめてきました。その中で、二軸動作のためのオフシーズントレーニングメニューやストレッチなども紹介してきました。今回は「洗練の平行ターン」の中で、二軸動作をどう取り入れていくのか紹介していくこととします。

教程では、切替えのときに吸収動作を使い目と腰の高さを一定に、重心位置を低く保った平行ターンや外脚、内脚を自由に使いこなし、常に雪面をとらえた平行ターンのことを「洗練の平行ターン」と位置付けています。これはコブや深雪のときの抱え込み技術への応用や高速ターンのときの早い切替え、減速要素を少なくした実用性の高い技術へと応用範囲が広がっていきます。

ここでは吸収動作を使った平行ターンと二軸動作の関係に焦点をあてていくこととします。

### クロスオーバーからクロスアンダーへ

上下動をつかったベーシック的な平行ターンでは山側（ターン内側）に傾いていた体軸を立ち上げ中間ポジションに戻し、次のターン内側へと沈みこませ傾いていくわけですが、メトロロームのようにスキーに対して体（重心）が乗り越えるように交差していくイメージが一般的にクロスオーバーといわれています。（図1）

それに対して、体に対してスキーが潜り込んでくる、つまり重心は斜面に対して一定の高さ（スピードにもよるが、体軸が最大に傾いた低い位置）をキープしたまま落下していく中で、スキーが右に左にと体の下に戻ってきては離れ、離れては戻るといった具合にターンを繰り返す様をクロスアンダーとイメージしてください。（図2）

この自分の体（重心）の下をスキーが交差するクロスアンダー的な感覚と動作要領を身に着けると、高速ターンやコブ、深雪の中で体が遅れることなく常に雪面をとらえた安定したターンが可能となります。

そこで動作要領として、教程では[ここがコツ]として「①吸収動作によるターンは脚のたたみ込みがポイントとなる。向心力をうまく作り出しながら脚の伸縮ができるようにしましょう。②スピードが出てターン後半に負荷が増したとき、自然に脚が曲げこまれるように股関節を柔軟にして滑ろう。」そして「キャスター付の椅子に浅く腰掛けて吸収動作による平行ターンの動きをやってみると腰の高さを変えずにできるので理解しやすい」とも書いています。

この「自然に脚が曲げこまれるように股関節を柔軟にして、脚をたたみ込む」ということが大事なポイントで、ターン中盤から後半にかけて大きくなる外力（＝重力＋遠心力）を最大限に活用することができると、スムーズかつダイナミックに加速感を伴って行うことができます。

### 重力を味方に減速要素を限りなく少なく

スキーでは重力が推進力です。ステップターンや体の上下動をうまく使うなど、筋力の発揮や板の反力から多少の推進力を得ることができますが、僅かなことで推進力の大半は重力です。楽しく早く楽にすべるためのコツは、「誰にでも等しく与えられている重力をできるだけ無駄にせず効率よく使う」と



図1



図2

ということが二軸動作の一貫したテーマであったわけですが、この「吸収動作によるパラレルターン」のときも、二軸動作の活用によって重力の恩恵を最大限に受けることができます。

ターンオーバーのような切替え動作を二軸動作の要領で行うときは、重心が中間ポジションから次のターンポジション（次の内脚となる小指側）へ移っていく中で、内脚となる膝、股関節を緩める「抜き動作（膝抜き）」による重心移動で体軸の傾きを作りターンを始動していきましたが、洗練のパラレルターンで求めている「吸収動作」では、まだ重心が山側にあり外力が働いているときに「抜き動作」を入れます。それも次のターン内側となる足元、まさに外力（＝重力＋遠心力）の働く方向です。（図3）そうすると、支えを失った重心は外力の働く方向（次のターン内側となるフォーライン方向）へと引っ張られるように素早く移動していきます。かなりダイナミックに。ターン後半の外力はスピードに比例して体重の数倍にも達するといわれています。その力で一気に引っ張られるわけですから相当なものです。勇気を持って重力に身を任せられるかどうかです。板を信頼して！！



図3 抜きの方向

教程では「力を抜きすぎると後傾の原因になる」と注意をしています。椅子に深く腰を掛けるように背を丸め、お尻を落とすように膝を曲げていくと確かに後傾となり、スキーを追いかけることになりターンの始動が遅れ脚の負担も大きくなりますが、背を伸ばし椅子に浅く腰掛けるように骨盤の前傾（＝上体の前傾）と脛の前傾を維持し、二軸動作の前傾の要領（重心は前へ支持点は後＝踵）の基本ポジションを崩さないよう股関節からの運動を意識して抜き動作をタイミングよく行ってみると、抜いた瞬間、ターン後半の強い荷重により抵抗を受けていたスキーは、解放されることで加速しながら重心と交差（クロスアンダー）し次のターン外側へとスルーしていき、重心は上方へ抜けることなく雪面に張り付くようにスキーに先行してフォーライン方向へと進み、次のターンポジションへと素早く入っていきます。

そして、低く保たれながら重心がターンポジションへ入っていくことで、体と交差しターン外側へと離れていくスキーはターンに必要な体軸の傾きによる角付けが十分与えられることになり、荷重されるだけで減速要素となるズレの少ないカービングターンを始動していけることになります。

### ターン前半の方がカービングしやすい？！

ターンのはじめからカービングで入っていくか、ズレから入っていくかで、ターン全体の質は大きく変わってきます。いったんズレ出したスキーを軌道に乗せるのは難しいものですが、カービングから入っていくターンは狙ったラインをトレースしやすく、ターン後半の質を高めます。スピードを抑える場合は別として、条件の許す限りカービングから始動していきたいものです。

図4は教程の「ターン構成の考え方」に重力の働く方向を重ねてみました。ターン前半では、重心はターン内側へと引っ張られるため、遠心力を相殺する形でズレを抑えたターンをしやすいしてくれますが、ターン中盤から後半にかけては、重力は遠心力と相乗的に重心をターン外側へと引っ張るためズレ易くなります。

そこで、ターン前半は円くシャープに必要なだけカービングさせ、ターン後半は回転半径を大き

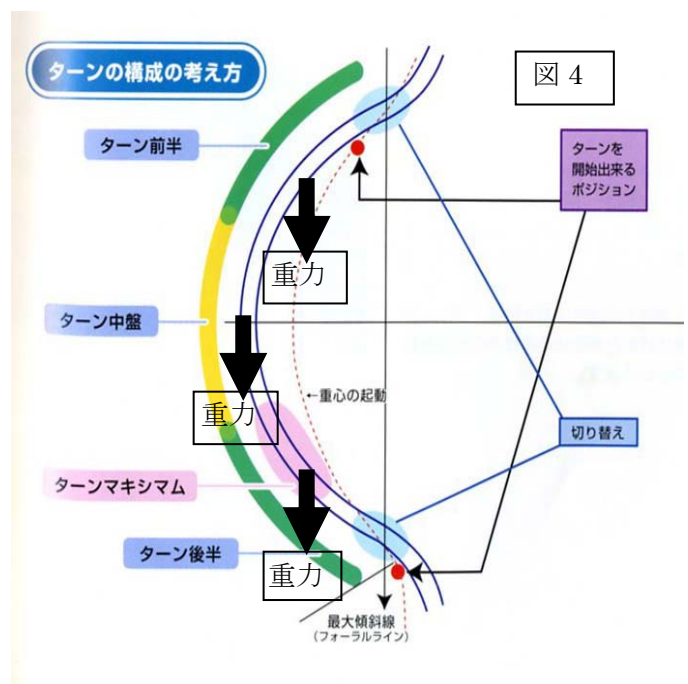


図4

くとするように尾長なライン取りですり抜けるのがロスの少ないターンといえます。アップルラインが最速のラインといわれる有縁です。

## 「ターンの間」をつくる

ターンの始動をズレを抑えて入るコツは、図4の「ターンを開始できるポジション」にきた所で少し「間」をおくことです。この位置では、スキーは山側、体は谷側というアンバランスな状態ですが、重心から外側に開きだされていく板は角付けされ、重力によってターン方向（フォールライン方向）へと引っ張られているわけですから、適切に荷重されるだけでターンしていきます。

ここで、必要以上に押し出したり、ひねったりしないことです。二軸動作の要領で「力を抜く」ように重心をターン内側へ沈めながら、「ターンの間」をつくり「待つ」ことです。スキー板を信頼し、この「間」を楽しめるかどうかです。

## 肩甲骨を働かせターンを仕上げる

洗練の平行ルターンでは、ターン中盤から後半にかけて大きくなっていく外力に対抗できる体制（＝外向傾姿勢）をどう作っていくかも大事な課題となってきます。

図4を見てもらえるば分かるように、スキーは回転するけれど上体は静かに重力の働くフォールライン方向に向けておくことで、ターン前半は内向、ターン後半は外向となって自然な形で現れてきます。上体の傾きも、ターン始動期の内傾された状態から、目線、肩のラインが水平となるまで起こしてくる必要がありますが、この外傾への動きも肩甲骨をうまく働かせることによって、自然な形で行うことができます。

ターンの始動にあわせ、二軸動作の常歩（なみあし）走歩行の要領で、支持脚となる外脚をフォローするように肩甲骨を腰の前方へ「すー」と落として行くと、外スキーへの荷重も加わり雪面のとらえは大変よくなります。肩甲骨を引き下げることによって脇が閉まり、姿勢も内傾から外傾へと移りますが、ターン中盤から後半にかけての雪面グリップも良好で、そのことによって作られる外力によっても上体は適度に起こされ自然な外向傾姿勢が作られ、質のよいターンを仕上げるすることができます。

よく「肩を下げろ」とか「腕を下げろ」とかいいますが、見た目はそうなのかもしれませんが、力を入れるのではなく、むしろ肩の力を抜き肩甲骨を柔軟に使うことがポイントです。また腕も外旋させるように肘を下にむけ、丁度、相撲の鉄砲のように使ってみてください。肩甲骨の動きと合わせることで、腕のリードも良くなりストックを持つ構えも決まってきます。

## まとめ

さて、ターンも仕上がったところで「スキーにおける二軸動作」のポイントを整理し、この連載のまとめとさせていただきます。

まず、①誰にでも等しく働いている重力を有効に使うことです。そして、②静的バランスから動的バランスへ身を置くことで「不安定が動作を生む」動的安定を体感することです。さらに③無駄な筋力発揮をせず「力を抜くこと」です。

そのことで、効率的で敏捷性の高い動きが生まれ、リラックスされることで心身の自由度が広がり、パフォーマンスの向上が図れることとなります。スキーは白いサーカスとも言われ、まさにアンバランスなバランスの世界です。二軸動作の活用でスキーの持つ不思議な世界の醍醐味を味わって見てください。そして、自然に溶け合うことで、さらに楽しいスキーの世界が広がることを！！