

楽しんで楽しい(楽々)スキー術

キーワード：重力を味方に

なみあし

常歩スキー開花

「石の上にも3年」とはよく言ったものだ。二軸動作「常歩(なみあし)」に取り組んで3年。ようやく身につけてきた。自然にからだが動くようになってきたといっても良い。「力を抜くことで動きが生まれる」まったく逆転の発想。これが二軸動作「常歩」の真髄だと思う。いかに効率よくからだを動かすか？地球上で暮らす動物たちが営々と身につけてきたものをどう引き出すかだ！

武術や芸術の世界では60歳は、まだまだ青二才とか！いままで力で押してきたものが、そうは行かなくなって何かに「気づき」はじめる。還暦とは、そんな人生の折り返し点かもしれない。今シーズンの好成績は元気にそこまで何とか辿り着いた御褒美だと思っている。

～シーズン目標とテーマを検証する～

今シーズンの大きな目標は全日本マスターズに参戦してポイントを獲得することにあつた。それもシード圏内に入る。

梶池高原スキー場で行われた今大会は思った以上にハードバーンで、斜度はそれほどでもないが我々60オクラスは、60歳台～80歳台男子と女子に設定されたBコースで、300人ほど滑った後の最終スタート。コースは掘れ掘れ荒れ放題。ワンターンごとにえぐれた溝をクリアしていかねばならず、全長約900m旗門31(二戦目は33旗門)を1分10秒前後で走破するには脚への負担は相当なものでゴールへ辿り着くのがやっとという状態であった。そんな中で、二戦とも10位入賞は上出来であった。

ここでもスタート前に心がけたことは「力を抜く」ことであつた。上体をリラックスさせ膝と股関節を柔らかく使い、できるだけショックを和らげ重心を下へ下へ向かわせる。そのことで先を見る余裕も生まれ、よいコース取りにつながり目標とした結果が残せたと思う。

今年は89人中64番スタートであつたが来年の霰石大会では15番以内のスターになるであろう^^!!
他の大会でも申し分ない成績を残せた。



目標に向けて設定したテーマは「①内脚を配下に置く。②骨盤を前傾させる。」であつた。

①については京都スキー協通信 No192とNo193で詳しく解説しているので、それを参考にみて頂く事にして、これを試行する中で発見したことが一つある。

「内脚を配下に」とはターン内側になる脚を重心の下に収めるということで、内脚の踵あたりにお尻(内腰)を落としていく感じは、アキレス腱をストレッチする動作によく似ている。

膝を伸ばして腰を前に持っていくとふくらはぎのストレッチとなるが、膝と足首を曲げ腰(重心)を踵あたりに落としていくとアキレス腱のストレッチとなる。このときつま先あたりに重心があると、つま先とふくらはぎに力が入り、アキレス腱は縮まろうとするが、踵付近に重心を落とし、むしろ足の甲、つま先を脛に近づけるように脛の筋肉(前傾骨筋)を働かせることでアキレス腱はよくストレッチされる。

現代人のアキレス腱はかなり退化してきているらしいが、野山を駆け巡る動物たちにとっては重要な役割を果たしている。カンガルーが時速30～40kmで移動するときアキレス腱は最大限に役割を発揮し一番省エネ走行となるらしい。カンガルーのアキレス腱は非常に発達していて、着地したとき伸張されたアキレス腱は強力なバネとなり、少ないエネルギーで大きな跳躍力を生み出している。

それを知ったとき、スキーでの内脚の使い方のヒントとなった。内脚を配下に置くことでアキレス腱はストレッチされ、その時生まれるエネルギーは次のターンへとつながる。切り替え時からだを前へと運んでくれる力に変わると。

これは常歩走歩行と同じ要領で、前に振り出そうとする脚(遊脚)は大きく振り出そうとせず、自分の重心の下へ踏みしめるように着地させる。そうすると重心はスムーズに前に運ばれ次の遊脚となる脚は先行する重心に引き込まれるように振り出され(ターンオーバー)、ブレーキングのない走歩行となる。

これをスキーのターンとダブらせてみると少々ややこしいが、二つのパターンがある。一つは従来の交互操作的なステップターンやKOターン(ターン後半山側にある内スキーの角付けを小指側＝Kラインから親指側＝Oラインに移すことで重心移動を行いターンを切替える方法)でみられる様なオーソドックスな中で

今シーズンの主な戦績

- スキー協・関西ブロック競技大会(60オクラス)
1戦目1位 2戦目1位
- 京都府知事杯争奪クラブ対抗(60オクラス) 1位
- SKIチャレンジ小谷杯(60オクラス) 1位
- きそふくしまGSカップ(60オクラス) 5位

- スキー協・全国競技大会(55オクラス)
GS 1位 複合 1位
- 八方尾根リゼスラム大会(60オクラス) 3位
- 全日本マスターズ選手権大会(60オクラス)
1戦目10位 2戦目10位
- 一の瀬大回転(50才以上クラス) 7位

の使い方。もう一つは、カービングスキーに対応したスキー協・新教程でも提唱している同時操作的な中で、内脚主導となるOKターン(ターン後半谷側にある外スキーの角付けを親指側＝Oラインから小指側＝Kラインに移すことで重心移動を行いターンを切替える方法)での使い方。

前者の場合、内脚(遊脚)が外脚(支持脚)に切り替わるとき股関節の内旋が強調され、中心軸的な動きになりやすいが、後者は外脚(支持脚)の股関節外旋により重心移動を導くため、常歩的な感覚でスムーズに次のターンポジションへと入っていける。このとき「膝抜き」も合わせて行うと重心が持ち上がることなくダイレクトにフォールライン方向へ向い、素早く内脚を配下に収めることができる。

②の「骨盤の前傾」は最近富みに言われた。世界と互角に戦うためには、この辺の姿勢から見直していく必要があるようだ！

日本人は生活様式からか骨盤が後傾している人が多いそうで、引く動作や小回りに向いているが前進する動きに不利がある。陸上のハードラーで有名な為末大選手は、それを逆手に短距離からハードルに乗り換えた。骨盤が上を向いているのはハードルを越えるのに都合が良いと考えてのこと。しかし、スキーは下を向いて滑るのだから、骨盤も下を向いている方が都合が良い。ハイスピードにもついていけるしギャップやコブなどにも強くなる。

フリースタイルで世界の頂点に立った上村愛子の



滑りはそれを物語っている。骨盤を前傾させコブに当てるように滑っている。大変参考になるが、ではどうやって骨盤を前傾させた姿勢が作れるのか？やはり日常生活の中で、椅子に腰掛けるときも、胡坐をかくときも、もちろん歩くときも意識して骨盤を立て、やや前傾させる姿勢を作ることが一番といえる。常歩式スポーツ上達法の本の中にも股関節の外旋習得法と合わせ紹介されているので参考にしたい。

私が雪上でスタート前にやるのは、普通に立った姿勢から尾てい骨を少し持ち上げるようにヒップアップをする。そうすると骨盤がやや前傾し、その姿勢から膝、足首を曲げていくと骨盤の前傾した中間ポジションが作れる。その姿勢を確認しておいてスタートするだけでも体制の崩れが少なく滑りが安定する。

さらに、内脚股関節の外旋と脛の筋肉(前傾骨筋)を使えるようになることでも連動して骨盤の前傾は保たれ、ハムストリングス、大臀筋、背筋といった強い筋群を動員でき高いパフォーマンスを発揮することが出来る。

さて、来シーズンはどんな目標とテーマを持っていくか考えどころである。目標はさておき、テーマはリズムでいこうと思っている。それも3拍子。どうもこれがスポーツにも心地よいらしい。これからのオフシーズンに探ってみよっと^^！

京都スキー協・森田 英二