

スキーにおける二軸動作「私はこうして速くなった！！」

森田 英二

はじめに

「私はこうしてはやくなった」といって競技スキーをめざすためのものではありません。全国スキー協（全国勤労者スキー協議会）の技術部員として長年スキー技術の探求と指導法の研究にたずさわってきた結果、現時点でいきついた成果の一つだと思っています。

全国スキー協は「安全で楽しく早くうまくなる」指導法をめざしてきました。とりわけ、2004年秋に刷新された新教程はパラレルから始める画期的な指導法で、「体軸を傾ける」ことを中心テーマに新時代のカービングスキーに対応した最先端の技術をカリキュラムに取り入れ展開されているもので、二軸動作の考え方にぴったりあてはまるものです。

これからスキーを始める人、レベルアップを目指す人、もちろん競技スキーでパフォーマンスを高めたい人、オフピステや山スキーで安全と快適なクルージングを楽しみたい人などすべてのスキーヤーにとって、このスキー協・新教程をベースに二軸動作の合理的で効率的な身体の動かし方を身につけ、応用していくことで大いにスキーの楽しさと醍醐味を広げていけることでしょう。

二軸動作とは

スポーツのひろば（2005年3月号）で小田伸午京都大学教授が二軸動作「常歩（なみあし）」入門として紹介され、分かりやすくそのメカニズムを解説されました。私はそれを拝見し自分の中のもやもやが払拭されました。それまでは、「ナンバ」や「膝抜き」といった日本古来の効率的な身体の動かし方に興味を引かれ、スキーに活かさないものか暗中模索をしてきましたが、この二軸動作の考え方で腑に落ちたものがあり、「これだ」という確かな手ごたえがありました。

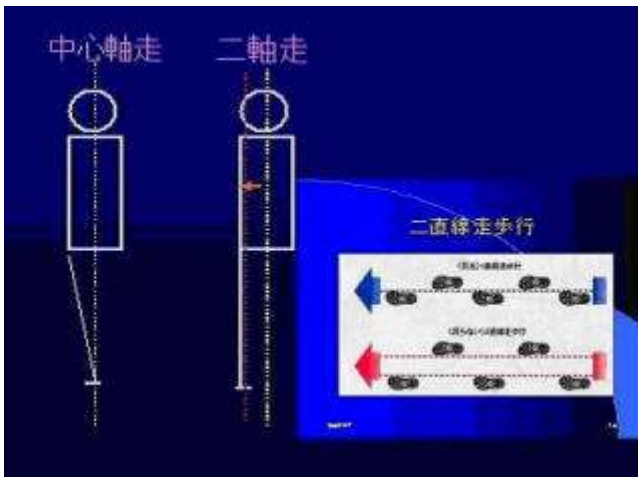
そこで、この二軸動作「常歩（なみあし）」を参考にさせてもらいながら、二軸動作のポイントをおさらいし、おさえておきたいと思います。（『内』の文章は二軸動作「常歩（なみあし）」入門からの引用です。参考図は小田伸午先生の講演資料から転載させていただきました。）

1. 外力を有効に使う

外力とは、地球が引っ張ってくれる自然の力（重力）。それに対し自分の中にある筋肉の力（筋力）を内力という。『これまで、わが国のスポーツは筋力ばかりを考えてきましたが、外力を活用することを考えるのが、二軸動作、常歩です。』

2. 『不安定が動作を生む』～静的バランスから動的バランスへ～

片足立ちを例にとって考えた場合、一般的には身体の重心（おへそ）の真下に支持足をおいてバランス（＝静的バランス）を取ろうとします。これは静的安定を求める自然な動きなのですが、二軸動作は、重心点と支持点を意識的にずらすことによって、あえてバランスを崩し（＝動的バランス）倒れていこうとする力（外力＝重力）を活用して動きを生み出そうという発想です。（参考図1）



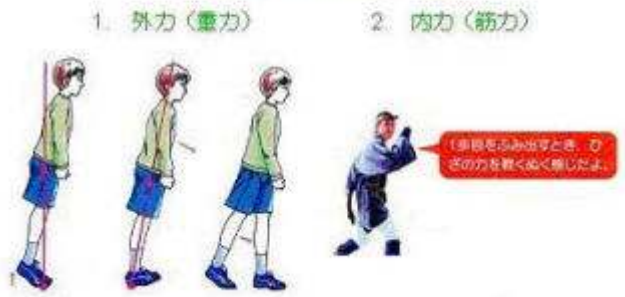
(参考図1)

3. 二軸動作は「力を抜く」こと

一般的に動き出そうとする時には力（筋力＝内力）を発揮することをイメージします。前進する時は後ろに、横に動く時は動こうとする反対側へ力を加えようとする。ところが二軸動作は「力を抜く」ことで動き始めます。前進する時は、一瞬、膝を緩める（膝の力を抜く＝膝抜き）タイミングで重心の真下にあった支持点を踵へ移す（このとき重心はやや前へ落とす気持ち）と、重心点と支持点のずれにより前へ倒れていこうとする自然の力が働き身体は前へ動き出します。（参考図2）

バイオメカニクスからみた原理

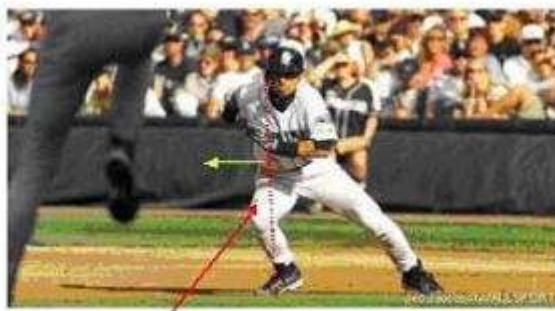
身体を動かす力には二つある



(参考図 2)

横への動き出しは、イチローの盗塁のシーンを思い浮かべてください。（参考図 3）

二軸動作 横へのスタート
右に行くのに右足に体重を乗せ右にバランスを崩す



(参考図 3)

彼は一塁側の足で蹴らずにスタートを切るようです。どちらかというとも脚気味に脚を開き、動き出す側（二塁側）の膝を抜くことで重力落下をおこしながら、力みなくスムーズに加速していきます。『無駄な筋力発揮を排除して重力を活用する。』トップアスリートといわれる人達は、随所でこのような効率的な身体の動かし方をしているようです。

「スキーに应用することで何が変わるの？」

1. 「抜く動作」は疲れない

部分的な疲れから開放される。「ふくらはぎが張る」「大腿部が疲れる」といった声をよく聞きます。そういったスキーヤーに二軸動作を伝授すると、ほ

とんどその疲れから開放されると喜ばれます。

「…ひざをつま先よりださないようにして山足を引き気味にして、股関節で体重移動して滑ったのかな？ずいぶんと長いブランクで、次の日に絶対ふくらはぎに、みが入ると思っていたけど、ぜんぜん痛みを感じず、疲れもそんなになかったことに驚きました。毎年、スキーのシーズンイン初回は必ず、階段を下りるとき筋肉痛で苦労してました。森田さんの指導で滑り方を替えたら（暗中模索という感じですが）大発見！！」（京都スキー協 佐野 薫さんの声）

佐野さんは足首が硬いというウィークポイントがあり、ややもすると脛が起き（脛の前傾が緩む）前かがみになるため、ふくらはぎにストレスが掛かっていたと思われま。アドバイスをしたのは、前へ動き出す時の要領で前傾姿勢をとってもらい、ターン切替えと体軸を傾けていくための動作を「膝抜き」と「股関節からの運動（曲げ伸ばし）」を心がけてもらいました。「効果あり！」でした。

2. 力みなく優れた動きを可能に＝パフォーマンスの向上

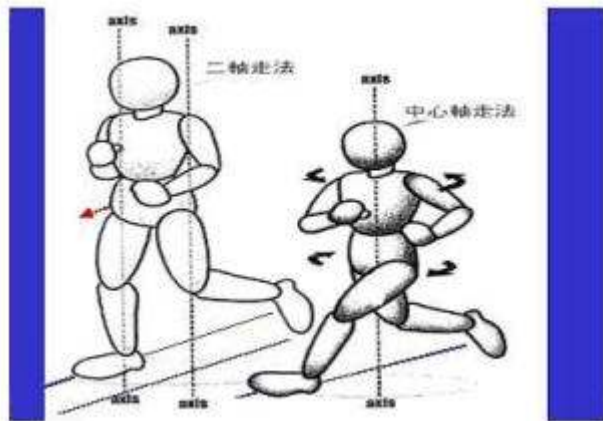
無駄な筋力発揮がなくなる分、心身のリラックスをもたらした状況に即したポジションニングと先を読む余裕が生まれ、安定した滑りとタイムアップにつながる滑りを可能にしてくれます。

3. 流れのあるターンと早い切替えを可能にしてくれる

動きが止まることのない動的バランスは、水が流れるがごとく重力の働く方向へ運動が連続していくため、流れのあるターンと切れの良いターン切替え、スムーズなターン始動を可能にし、結果的に最近いわれている「内脚主導」の技術へとつながります。

4. 外腰が遅れることなくスキーの進行方向にリードしていける

二軸動作は中心軸動作で見られるような逆捻りがなく、支持脚となる外腰も進行方向へと動いていくため、後傾の原因となる外腰の開きや外向傾過多にならずスキーの進行方向に適切に対応していけます。（参考図4）



(参考図4)

次回からは、実際の滑りの中でどう二軸動作を活用していくのかスキー協・教程カリキュラムに添って紹介していきたいと思います。また、二軸動作のためのオフシーズントレーニングメニューなども適時、掲載していきますのでご期待ください。

そして、この二軸動作のスキーへの応用は、まだ始まったばかりです。みなさんからのご意見、ご質問などお寄せくだされば幸いです。

森田 英二 京都スキー協会・森の会 SC
h-morita@gray.plala.or.jp

※二軸動作「常歩（なみあし）」をもっと詳しく知りたい方は、常歩のホームページをたずねてみてください。（常歩秘宝館：
<http://www.namiashi.com/hihoukan/>）

二軸動作「常歩」の参考図書

1. 『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』小田伸午著（大修館書店）
2. 『運動科学 アスリートのサイエンス』小田伸午著（丸善）
3. 『本当のナンバ 常歩』木寺英史著（スキージャーナル）