

明けまして おめでとうございます

シーズン真ただ中、皆様 ご活躍のことと思います。
楽しい活動で仲間を増やしましょう。今年も宜しくお願い致します

札幌 技術部会(理論・基礎技術)

12月7日～8日 札幌国際スキー場 講師:渡邊公平氏

今回はいつもと違い、デモ認定された藤井隆幸さん、宮腰大さんと渡邊公平さん、五十嵐佳葉道技術部長の4名が全国技術部志賀高原で研修を受けてきました。道技術部11名の参加のもと渡邊公平さんを講師に3名の方からもアドバイスをいただいていた研修会となり、とても充実した内容でした。

1日目は今シーズンのテーマである「アンギュレーション+内外旋」の練習をプルークボーゲンからはじめ、初歩パラ1・2、ベーシック、洗練1に取り入れた滑りを確認していきました。

「アンギュレーション」とは？メイト9月・11月号に野瀬氏の解説あり
アンギュレーション (angulation) スキーで、斜滑降のときの姿勢のこと。両方のスキーのエッジを滑っている山側の方に立てるために腰と膝を山側に押し出し、上体を谷側に傾けるようにする。と辞書に載っている。スキー教程の6p「外傾姿勢による外脚荷重と強い角付け」ですが、一言で言うと「くの字姿勢」のことです。

なんだー！くの字姿勢かと思っていただくと解りやすいかと思います。くの字姿勢は腰の動きでターン中の大きな負荷を受け止める役割がありますので、腰は常に進行方向に正対し、内腰をつり上げる事が大切です。

「ローテーション」 スキーを回しちゃっているよ、とは？

あまり良い意味ではなく、腰でスキーを回している状態は、腰が引けている、内脚に残っている、内倒などの原因にもなります。「ターンは腰を回さない。体軸は外脚支点で外脚荷重」野瀬解説だそうです。

「内外旋」とは？

アンギュレーションは腰の動きに対して、内外旋は股関節の動きです。しかし、スキー教程にはあまり内外旋の事が書かれていません。また、養成などの時もこれまで話はあまりありませんでした。私も、出来るだけ内外旋をしない滑りを心がけていましたが、上手いスキーヤーはみんな取り入れているのがユーチューブなどでわかります。実は、スキー教程の76pに急斜面、コブ斜面の所に書かれています。真下への横滑りの技術は内外旋が要求されており、それがスキーの上手い下手に繋がっています。なので、私はいまだに「真下への横滑り」が苦手なのです。コブ斜面では、さらに全体を内外旋でスピードコントロールする技術が必要となってきます。よって、私は暴走してしまうのです。この股関節の動き（内外旋）を腰の動きのアンギュレーションにプラスする事でより深い、切れのあるターン弧が描けることに繋がります。スキー板が体の真下にかえってくる事を実感したらしめたものです。

「プルークボーゲンの滑りからアンギュレーションプラス内外旋を取り入れて」

プルークボーゲンの要領は変わりません。プルーク斜滑降から山スキーを開きだしてスキーのトップが谷を向き始めたら外傾して外脚荷重で山回り、前に出て次の山スキーを開きだす。(谷回りの意識)

ここに、プラス内外旋を入れて滑ります。岩澤の場合は、右ターンの時にローテーションの癖がでているよ！と指摘されました。自分の滑りを即座に指摘していただけるのは4名の講師陣がいるおかげです。内外旋を意識しすぎると外傾がおろそかになりローテーションになりがちなのでプルークボーゲンの練習でしっかりと治しておくの良いと思います。 岩澤 史郎(道技術部員)〈次号に続く〉

札幌 初・中・上級指導員研修会(基礎技術)

12月14日～15日 札幌国際スキー場 参加指導員39名

講師 渡邊公平氏 五十嵐佳葉氏 佐藤久輝氏 藤井隆幸氏 宮腰大氏

「なんちゃって指導員はやるっきゃない」

スカディ 本田 章

私は五十嵐佳葉班の中で2日間、優しさの中にも心を鬼にして「何としても皆の滑りを変えたい」という気迫溢れる指導を受けました。それはすぐさま身体に大きな変化となって現れました。股関節、ふくらはぎ、ハム、腰周りなど体中が悲鳴をあげました。ローテーションとアンギュレーション、股関節の内・外旋、骨盤吊り上げ、真下横滑り左右連続とターンの関係など、低速のプルークから段階を追って取り組みましたが、最も自信を持って出来た滑りはローテーション(笑・涙)。他は「もう歳だから股関節が動かないわ」「頭では分かっても体が思うように動かないのよねえ」みんなワイワイガヤガヤ。特にベーシックは大変でした。滑りの

目合わせでは、観点を確認した上で行われたのは良かったと思いますが、アンギュレーションや股関節の内・外旋などの視点がより明確になった事で、より検定が厳しくなったように感じました。でも、出来ていない事が多い「なんちゃって指導員」はひたすらやるっきゃない、と思いました。

2025 初・中・上級指導員養成

1月12日～13日 萩の山スキー場

講師 野瀬 孝氏 五十嵐佳葉氏

検定には初級3名、中級3名、上級2名が挑戦ます！

第23回 全国スキー協デモンストレーター選考会

第15回テクニカルコンペ 北長沼スキー場

1月25・26日(土・日) 25日は事前講習 26日9:00開会

検定員 荻原正治氏 岡田章男氏 野瀬 孝氏

レベルアップ練習会② (大回り)

1月19日(日) 北長沼スキー場

講師: 藤井隆幸氏 宮腰 大氏 (全国スキー協デモ)

申込 1/5 まで 教育部 山口

レベルアップ練習会③ (大・中・小回り各種目)

2月9日(日) 北長沼スキー場

講師: 五十嵐佳葉氏 三浦学氏 申込 1/26 まで教育部 山口