



指導員通 北海道勤労者スキー協議会

HOSTUP

2025・7 №186

2025春季全国技術部会報告 前月号続き

全国フロック技術部員 渡邊公平

今回の技術部会で伝えられた技術解説について その2

【来シーズンの指導員研修テーマの検討】

今シーズンは、腰と股関節をどう使い分けてターンにつなげるかを確認しました。外圧を腰で受けて、ターンは股関節の回旋を使います。ターン操作は股関節の内外旋を使いますが、それだけではありません。来シーズンは、股関節をどう使って、スキーをどのように操作してターンするかを研修テーマとして考えることになりました。

スキー操作には、3つの動きが使われています。

1つ目は前後の動きで、スキーの先落としにつながる動きです。2つ目は左右の動きで角付けにつながります。3つ目は回旋によりスキーをずらす動きで外圧を受けてスキーをコントロールします。この3つの操作をどのように身体を動かすことで行ったら良いのかを確認し、意識して滑ることによって現在の自分の滑りよりもさらに質の高いターン技術を習得することがテーマとなる予定です。

1つ目の前後の動きでは、前への動きが重要です。「前に」とは股関節の上に骨盤を立てて身体の軸を作ってスキーに乗る事です。太ももを立てるとか、お尻を持ち上げるとか、胸を前に出すとか、いろいろな動き方がありますが、目的は骨盤を立てることです。

股関節の動きには、内旋外旋、内転外転、屈曲伸展の動きがあります。切り替えからターンを始める外脚を内旋・外転・伸展で動かして「伸展加圧」

でターンをしたい、そのためには骨盤を立てた状態で股関節に乗っていないとできません。後傾姿勢ではできないことなので「前に」が必要となります。

2つ目の左右の動きは、角付けをする・強めるために外傾姿勢をつくる横への動き方の話です。「スキーの3関節」の足首・ひざ・股関節、さらに肩も含めて斜面に対して水平に横移動することで外傾姿勢をつくります。真下への横滑りの2の局面で”山腰を吊り上げて”を真上に持ち上げることと勘違いしやすいのですが、正しくは山腰を斜面と平行に山側方向に移動する動きになります。

切り替えゾーン終了のターンポジションから外スキーの角付けを強めるための外傾姿勢を強める”ターン内腰を吊り上げる”動きもこれと同様のことが言え、3つの関節をターン内腰とともに斜面と平行に移動することで外傾姿勢を強める運動が求められます。

3つ目の回旋の動きは、股関節の回旋運動で迎え角をつくり、スキーをずらすことでコントロールをする話です。真下への横滑りは、最大角度の迎え角でスキーを横ずれさせる操作です。ターンゾーンの中で迎え角と角付けを調整することによりズレも切れもコントロールできる自在性のある滑りができます。

ターンマキシマムから斜滑降を経てフラットポジションまで股関節の回旋によって迎え角を作り続け、フラットポジション⇄ターンポジションで解放するとともに次のターンの股関節回旋運動が始まってそれまでと逆の迎え角がつくられます。今回の技術部会では、切り替えゾーンで斜滑降を意識して入れることと斜滑降で楽をしないようにとの指導がありました。

来シーズンの指導員研修会では、新しい文言や今まで意識していない動き（私だけか...）が説明されると思います。そして股関節の柔軟性やバランス感覚とある程度の体力、筋力、気力を得るために、オフシーズンにどれだけ動いて身体を作るかも求められます。元気な「年金生活高齢スキー指導員」として活躍できるよう皆さんとともに頑張りたいと思います。以上

スキーは夏に上手くなる！

全国ブロック技術部員 五十嵐 佳葉

みなさんは、この言葉をご存じですか？渡邊さんも書かれていますが、オフシーズンの過ごし方が来シーズンの上達を決める、と言っても過言ではありません。私が今『取り組みたい！』と考えていることは次の4つです。

イメトレ

効果は科学的に証明されて「上手な人の動きや行動を観察することで、自分の動きを改善したり、新しい動きを習得したりすることが期待でき、より効率的に上達できる可能性がある」そうです。

今はいろんな動画を自由に観ることができます。野瀬技術部長作成の動画はもちろん、色々なワードで動画検索してみても良いでしょう。自分よりも少し上手い人の動画を研究することは、特に効果が高いらしいです。観て、自分の体の使い方との違いを考え、良いイメージを作りながら鏡の前で体を動かしてみます。

筋トレ

雪を待って何もしないでいると、確実に筋力は落ちていきます。安全にスキーを楽しむためにも、オフシーズンのトレーニングは欠かせません。去年よりも上手くなろうとすればなおさらですね。

スキーに必要な筋肉といえば下半身の筋肉を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、それだけではありません。外力に負けないでバランスを保ったり、ひねるときに必要な体幹（腹筋・背筋）も鍛える必要があります。

私はジムに通う時間がないので、スクワットやワイドスクワット、ヒップリフト、特に弱い腹筋を鍛えようプランクなどを行っています。

歯を磨くときに踵を上げ下げする、階段を使う、椅子に座って膝を上げる、などちょっとした隙間時間でもできますね。足指を使えるように、タオルを足指で引き寄せるタオルギャザーもおすすめです。無理すると筋トレでケガをしてしまう（笑）ので、少しずつ少しずつ・・・

ストレッチ

高低差のある斜面で股関節から“くの字姿勢”をとるためには、股関節が柔らかくしなければなりません。自分の場合は左右差があり、硬い側はターン中、特に内倒してしまいます。ひねりの動作に必要な肩甲骨周り、骨盤を立てて効率よく板に力を加えるための腸腰筋の柔軟性も高めたいところです。太ももの裏が硬いと、滑走中にお尻が落ちやすくなるとか・・・（汗）股関節の柔軟性を高める『お尻歩き』は、是非挑戦してみてください。

バランス

様々な斜面を安定して滑るために、欠かせないのがバランス力です。こちら年齢とともに低下してしまうものですので、けが防止のためにも鍛えておきたいです。バランスボードやバランスディスクなどは、通販でも簡単に買うことができます。道具を使わずとも、片足立ち（目を開けて、目を閉じて）や四つん這いになって対角の手足を真っ直ぐ前に上げる、等できることはありますね。

こう考えると、雪がなくてもできることがいっぱいです。ご自分の年齢・筋力・体力・目指す滑りに合わせて無理のない計画を立て壁に貼り、一緒に頑張りましょう（＾＾）絶対来シーズンの滑りは変わる！と信じて。

..... 2025～2026 指導員登録

- ・指導員登録者名簿（スキー様式11号）
 - ・指導員登録 3,500円 〈全国登録2,000円 シー・ハイル600円 通信郵送900円（同一世帯の場合、資格取得年月日の新しい方は0円）〉
- 上記をクラブでまとめて報告・納入して下さい。8/31日締め切り
登録名簿は三浦学まで eメールアドレス EZV06512@nifty.ne.jp
振込先・株式会社ゆうちょ銀行 記号19060 番号29649131

ホッカイドウキンロウシャスキーキョウギカイキョウイクブ