

シーズンオフこそ上手くなる! 技術洗練に活かしたい、オフレ最終解答!

# Grass ski Technical Special Vol.2

## 今月のテーマ

- 内脚主導or外脚主導?
- ワイドスタンスorクロードスタンス?

夏だっって、とことん滑りたい、そんなスキーヤーにぴったりのオフトレツール、グラススキー。シーズンオフの間に、正確でムダのない動作を身に付け、技術の底上げを図ろう。日本の代表的グラススキーヤーが展開するオフトレーニングの最終解答第2弾!

飛鳥井匠哉 文 村山眞史 写真  
text:tsukaya ASUKA photo:masafumi MURAYAMA

# グラススキーで、 技術の引き出し を作る!

Orx... ホントはどっちな?

Let's Enjoy the Grassskiing!



飛鳥井匠哉

あすかいたくや ●1974年9月24日生まれ、東京都八王子市出身。スキー&グラススキーコーチとして多くの優秀選手を育成、選手としてもヨーロッパの大会で6位入賞するなど活躍。2008FISグラススキー全日本選手権SL準優勝(日本人第1位) 2008FIS高円宮杯グラススキージャパンオープンSC準優勝(日本人第1位)



岡田利修

おかだりしゅう ●1978年12月19日生まれ、北海道札幌市出身。元アルペンスキーナショナルチーム 04-05ワールドカップフラッハウ大会SL24位 07年より技術選に参戦、09年は総合10位 グラススキーには3年前から取り組み始め、世界を目指した選手活動他、グラススキーキャンプの講師も行っている

# 外脚主導？

ターン後半のベースは、外脚荷重ですが、しっかりと外脚荷重しているつもりでも、実際の重心は内脚の上であり外脚に「乗りきれていない」ことも多いものです。外脚をターン終了方向へ動かし続け、それをターン運動に結びつけるためには、確実に外脚の上に重心をキープすることが大切です。ただし、ターン前半から外脚への意識が強すぎる場合は、結果的に重心移動に時間がかかるため、明確な切り換えが行えず、十分な内傾角もとれません。したがって外脚主導の操作はターン後半に集中して現われるのが理想と言えます。



ターン後半に有効だが、前半では内側に入りにくい...

# どっちが正しい？

# ベーシッククラウンディング

## 前半は内脚、後半は外脚主導で常に重心の位置にマッチした脚部の操作を行う

角付けの角度が一定のままターンを仕上げてしまったり、切り換え直前まで角付けが強まっていくような操作ではなく、ターン後半で外脚の上に重心を移動しながらスキーをフラットに近づけるエクササイズです。切り換えのための適切な重心位置と移動方向が理解できると、効率良い連続ターンを行うことができます。また、最後までしっかりと外脚をターン終了方向へ動かすことで、流れのある切り換え操作を表現できるはずです。外脚主導とは言っても、山回りの最後まで外スキーを踏み続ける動きとは異なることに注意しましょう。



3~4にかけて、外脚の上に重心を移動しながら足もとをフラットにする動きがみられる。これによって、結果的に次のターン前半で内脚主導の操作につなげることが可能となる

### 外脚主導のターンを意図的に出来るようにするために

## Exercise

ターン後半に外脚を起こしていくプルークターン

**Point**

外脚の上に重心を移動させる。山回りの弧に合わせてフラットへ

# ターンを支配するのは内脚か？外脚か？.....。スキーヤーを悩ます命題を徹底分析

ターン前半に有効だが、過度の内傾やローテーションの原因となることも...



切り換え直後から内脚主導でスキーを操作し、重心を内脚よりターン内側に移動させることができると、写真のように内脚膝関節がしっかりと曲がり、ターン弧を横長に引っ張ることが可能となります。また、内脚を有効に使えば、ターン中の外力に対しても、効率良く対処できます。ただし、ターン内側に重心位置が残ったまま(内脚主導のまま)山回りを仕上げようと、切り換え時の重心移動が的確に行われず、そのままスキーが横に向いてしまい、ローテーションしたり、エッジングが強くなりすぎずの原因となってしまいます。

# 内脚主導？

# 結論

Grass ski Technical special Vol.2

切り換え直後の1コマ目ですでに、内脚膝関節の曲げが現れ、膝頭が徐々にターン方向を向いていく動きに注目。このとき身体をスキーと一緒に落下できないと、バランスが悪くなりローテーションしやすくなるので注意しよう

### 内脚主導を意図的に行うために

## Exercise

内脚膝関節を曲げながらプルーク



**Point**

内脚の膝関節が曲がりながら、ターン方向をむいてゆくように

パラレルスタンスに近づいてもいいので、必ずワイドスタンスで行います。切り換え直後から、内脚の膝関節が曲がりながらターン内側を向いていく動きに注目してください。的確な内脚主導操作が行えれば、外脚への負荷が少なくなり、またターン弧もコンパクトになります。内脚を意識するあまり、ローテーションしないように注意しましょう。

ターン前半の運動を洗練させるために

# Exercise

斜滑降で内脚への  
重心移動を行う



両脚から内脚への重心移動を明確に感じられるよう、ノーストックで行うエクササイズ。重心移動のターゲットとなる脚の膝上に両手を置き、重心移動しながら斜滑降します。手を置いた膝の角度が重心の移動方向に動き、重みを感じると同時に重心移動した方向にターンが開始されるはず。両脚のまん中から、山側へ膝頭と一緒に動いてみましょう。ただし、スキーの向きに対してローテーションしてしまうと、効率よく山側へ重心移動できないので注意が必要です。

ターン前半の内脚主導を洗練させるため、斜滑降状態から山脚への重心移動でバランスを養う。膝の方向が重心移動とシンクロして現れているのがポイント

ターン後半の運動を洗練させるために

# Exercise

外脚へ過重しながら  
角付けをゆるめる



今度は、谷脚(外脚)に荷重している状態からターンを続けながら、角付けを少なくしていく(フラットを作る)動きにトライしましょう。斜面に対するすねの角度も、大きく変化することになります。ここで大切な事は、角付けが少なくなった段階でターンを終わらせてしまわないこと。外脚の「ひねり」は残しつつ、しっかりと山まわりを仕上げるイメージで練習しましょう。

ポイントは、角付けが弱まりながらも山まわりが続いている点。よくあるのが、山まわりの最後まで角付けが強まっていってしまう、いわゆる「最後まで踏み続けてしまう」パターン。これだとスムーズな切り換えができないので注意しよう

# Middle Turn

岡田利修のロングターン

前半の内脚主導、  
後半の外脚主導が  
的確に表現された滑り



## Grass ski Technical Special Vol.2



Point 1 前半は内脚を軸にターン内側へ重心移動

ターン中に両脚を有効に使って運動を行うためには、両スキーのまん中のポジションでバランスが取れているだけでは不十分です。ターン内側に重心を移動するという事は、本来バランスが取れない場所へ自分から動いていく動作であり、重心移動により落下する身体を、ターン運動で先回りしたスキーが受けとめなくてはなりません。写真では、少しアンバランスに見えるほどにターン内側への大きな重心移動を行っていますが、大切なのはスキーから重心が離れた後に、内脚の膝関節を曲げて外脚への重心移動を行いやすくすることです。これにより、前半部分で内脚が積極的にターン弧を描いていくダイナミックなスキー操作が行えるようになります。

Point 2 後半は外脚をターン終了方向へ動かす

ターンの前半とはイコール、次のターンに対する先行動作でもありません。写真のミドルターンではターン後半部分で、スキーを身体に近づけようとする動作(外脚の膝関節を曲げる)と、角付けが強くなりすぎないようにお尻の下にスキーを戻す(スキーに乗りに行く)動作が見られます。この動きを怠ったままターンを終えようとすると、角付けが強まったまま後傾になり、次のターンを始めるためのポジションが作れなくなってしまいます。写真のように「外脚をターン終了方向へ動かす」ことが可能となります。

「内脚主導の前半から、外脚主導の後半へ」  
ターン前半の内脚主導、後半の外脚主導がバランスよくマッチした岡田利修のミドルターン。ターンのどの局面においても、両足それぞれの役割分担が明確にされている。大胆な重心移動をおこないつつも、常に両スキーのまん中に身体をキープさせている点にも注目したい

# ワイドスタンス?

ポールの直前(ターン前半)では、ワイドスタンスによりフォールラインに大きく重心移動できています。これは両脚の上にバランスよく荷重でき安定感あるワイドスタンスの長所です。ワイドスタンスの滑りで、ターン後半まで内脚の意識を引きずってしまうと、内脚に乗りやすいので注意しましょう。常に同じスタンスで滑るばかりでなく、自分なりのワイドスタンスを探してトレーニングすれば、技術の幅も広がるはずです。



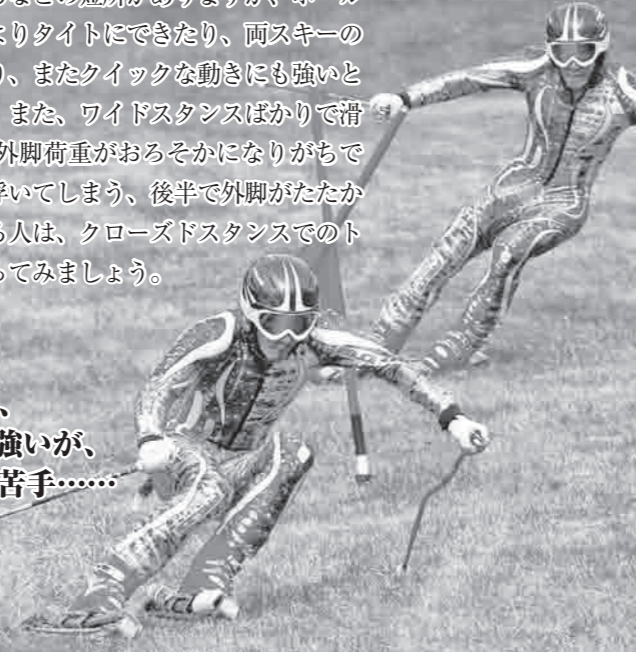
ターン内側に入りやすいが、後半の内脚に乗りやすい……

# どっちが正しい? レーシングプラクティス

ワイドスタンスか? クローズドスタンスか? ポールを使った実践的なレーシングプラクティスで、それぞれの長所と短所を分析してみましょう。ジュニアスキーヤーの効率的な上達にも有意義なプログラムです。

クローズドスタンスには、バランスが取りにくい、膝関節が内側に入り過ぎたるなどの短所がありますが、ポールのなかでは滑走ラインをよりタイトにできたり、両スキーの角付け角を同じにできたり、またクイックな動きにも強いというメリットがあります。また、ワイドスタンスばかりで滑っていると、基本となる外脚荷重がおろそかになりがちです。ターン前半で外脚が浮いてしまう、後半で外脚がたたかれる、といった症状のある人は、クローズドスタンスでのトレーニングを集中して行ってみましょう。

外脚が使いやすく、クイックな動きにも強いが、大きな重心移動は苦手……



## 状況に応じたスタンス調整が○

内脚の意識を高めるワイドスタンス、外脚の意識を高めるクローズドスタンス

4~6は、ローテーションをまねきやすい部分。上体の意識をフォールライン方向に向けて身体が回りすぎるのを防いでいる。7ではワイドスタンスをキープしたまま切り換え操作に入っているため、的確な内脚主導操作につなげることができている。内脚の膝が曲がりながらターン方向を向いていく動きにも注目しよう

ワイドスタンスで内脚への意識を高めるために



**Point**  
一定のスタンスを保ち、大きな重心移動とともに、内脚でのターン始動を

ワイドスタンスだけを意識していると、ローテーションしやすくなってしまったり、ターン中、とくに切り換え部分でスタンスが変わってしまうことがあります。スタンスを広いまま保つと同時に、ローテーションしないよう上体をフォールライン方向に向けていき、内脚からのターンの始動に意識を集中します。ターン前半からの大きな重心移動が必要のため、切り換えた後の内傾も大きく現れます。ショートポールを使うことで、恐怖心も少なくなり、身体の傾きを思うようにコントロールできます。

## 結論

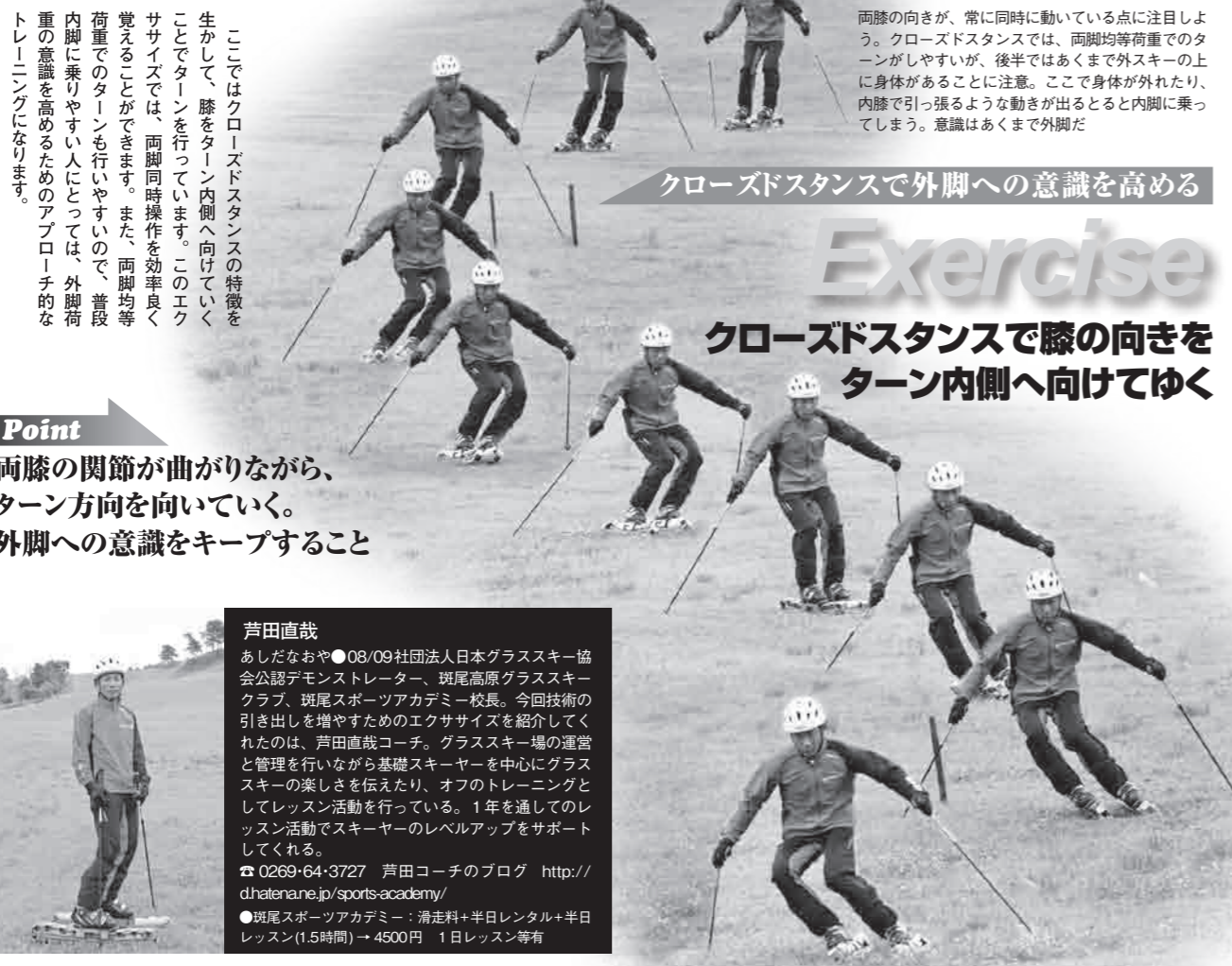
Grass ski Technical Special Vol.2

両膝の向きが、常に同時に動いている点に注目しよう。クローズドスタンスでは、両脚均等荷重でのターンがしやすいが、後半ではあくまで外スキーの上に身体があることに注意。ここで身体が外れたり、内膝で引っ張るような動きが出ると内脚に乗ってしまう。意識はあくまで外脚だ

クローズドスタンスで外脚への意識を高める

### Exercise

クローズドスタンスで膝の向きをターン内側へ向けてゆく



**Point**  
両膝の関節が曲がりながら、ターン方向を向いていく。外脚への意識をキープすること

芦田直哉  
あしだなおや ●08/09 社団法人日本グラススキー協会公認デモンストレーター、斑尾高原グラススキークラブ、斑尾スポーツアカデミー校長。今回技術の引き出しを増やすためのエクササイズを紹介してくれたのは、芦田直哉コーチ。グラススキー場の運営と管理を行いながら基礎スキーヤーを中心にグラススキーの楽しさを伝えたり、オフのトレーニングとしてレッスン活動を行っている。1年を通してのレッスン活動でスキーヤーのレベルアップをサポートしてくれる。  
☎ 0269-64-3727 芦田コーチのブログ <http://d.hatenane.jp/sports-academy/>  
●斑尾スポーツアカデミー：清走料+半日レンタル+半日レッスン(1.5時間)→4500円 1日レッスン等有

