

スキー教程改訂1シーズンを経過して

スキー教程技術のポイントを再確認



第1章 スキー教程技術を再確認

その1 旧教程を振り返る

現教程では谷回りターン技術によるパラレルターンを求めているが前教程はどうだったのか？

- 谷回りターン技術を求める理論は変わっていない
- スキー協が創立以来求めてきた技術は谷回りターン技術によるパラレルターン
- 山開き横滑り
- 踏みつけターン
- ファーサーシューン
- 足裏切り替えによるベーシックパラレルターン

一寸その前に

谷回りターンと谷回りターン技術の違いは？

- 谷回りには二つの方法がある……

山回りターン技術と谷回りターン技術

- 1 角付けを緩めてFLに向けていく方法……

これは山まわりターン技術

- 2 スキーを回して(ずらし回して)FLに向けていく方法……

これも山回りターン技術

- 3 角付けと重心を切り替えてスキーが外側に出ていき、FLに向かう方法……

これをスキー教程では谷回りターン技術としている

山回りターン技術と谷回りターン技術の違いを表す表現(講師のつぶやき)

・ 山回りターン技術……

- ① ターン前半、スキーの滑走面がターン弧内側を向いている
- ② 山側からは滑走面は見えない
- ③ スキーは内側に向かい外側に出ない
- ④ 抜重している
切り替えが遅い
山側に立っている
後傾で乗り遅れている
踏みかえている

(外脚から外脚の谷回りターン技術ができている場合を除く)

・ 谷回りターン技術……

- ① ターン前半、スキーの滑走面がターン弧外側を向いている
- ② 山側から滑走面が見える
- ③ スキーが外側に向かって出ている
- ④ 雪面を捉えたまま
次のターンに入れている
- ⑤ ターンの切り替えが滑らかで
途切れがない

元に戻って

前教程のポイントとなる内向傾ターンではなぜ、内向傾ターンではターンポジションに入れる人が少なかったのか？

- ・ターンポジションに重心移動するための足場造りが不十分
- ・足場造りとターンポジションは鶏と卵の関係

なぜ、ターンポジションとターン後半の足場造りは鶏と卵なのか

ターンポジションが確保できれば谷回りターン技術につながる

ターン前半からの雪面の捉えができればターン後半の足場造りができる

ターン後半の足場造りができればターンポジションへの重心移動ができる

ターンポジションに入れないとどういうことが起きるか？

ターンポジションが確保できないまま、強引に体でスキーを回わし、ターン後半まで内向傾姿勢のままターンしてしまう傾向が出てしまった。

ターンポジションに入れないということは谷回りターン技術はできない

その2 現教程では

- 1 ターンポジションに入るための
足場造りを重視
- 2 そのためには外向傾姿勢による
外脚荷重が不可欠

しかし現実には . . . 外脚荷重が不十分

(ここでの外脚荷重は角付けを伴った外脚荷重を意味する)

出やすい欠点

- 1 内倒による内脚（山脚）荷重
- 2 後傾のため外脚のポジションが確保できない
- 3 体が回って内向内倒姿勢になり外向傾姿勢が崩れている
- 4 重心が外側に移動し角付けが緩んでしまう
(外脚荷重の際、腰がついて行ってしまおう)

その3

スキー教程の動作要領をチェック

プルークボーゲン



重要なのは**プルークの開きだし**（外スキーの開きだし）から外スキーへの**荷重の移し替え**

プルークの開きだしは伸脚で角付けをするため
外脚荷重は**伸脚**で行う

注意：伸脚の際脚を突っ張り過ぎない

初歩の平行ターン I

プルークの開きだしから外脚荷重
外脚荷重の高い姿勢の斜滑降



外スキーの開きだしから外脚荷重でまわる動作はプ
ルークボーゲンと同じ
ターンの繋ぎに高い姿勢の斜滑降が入ってくる
斜滑降は外脚（谷脚）荷重が原則

ポイントは
切り替えゾーンまで外脚（谷脚）荷重を保つこと

初歩の平行ルターンⅡ

外押し出しのプルークから
前に出て外脚荷重の斜滑降

外スキーの開きだしの表現が変わる

初歩の平行ルターンⅠ
外開きプルーク

初歩の平行ルターンⅡ
外押し出しのプルーク



ベーシックパラレターン

谷脚荷重で前に出て斜滑降に入るためには、プルークボーゲン同様、外脚荷重への移し替えが行われなければならない

(重心の移動量が増える)

内脚屈脚外脚伸脚で内脚を軸に外スキーを外側に押し出して谷回りターンに入る

谷脚荷重で前に出て斜滑降に入るためには、プルークボーゲン同様、外脚への荷重の移し替えが行われなければならない



洗練の平行ルターン I

足裏切り替えからの
外押し出し

(重心の移動量はもっと増える)

足裏切り替えによる重心と角付けの切り替えは骨盤の切り替えにつながり外向傾姿勢による外脚荷重が求められている

明確な谷回りターン技術が求められている

交互切り替えから両脚同時切り替えへと発展した
技術



交互切り替えから両脚同時切り替えへと発展した技術をもう少し詳しく説明すると

- ベーシックパラレルターンまでの技術は内脚(谷脚)を軸に外スキーを開きだす技術
- 洗練のパラレルターンはスキーを支点に重心を動かす技術
- 洗練のパラレルターンは外スキーを開きだしてできる内傾角を重心の移動で作らなければならない

ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンの違い

・ベーシックパラレルターン

① 基本的に屈脚する次のターン
内スキーの角付けはフラット

② 次のターンの内スキーがフ
ラットなので外脚の開きだし

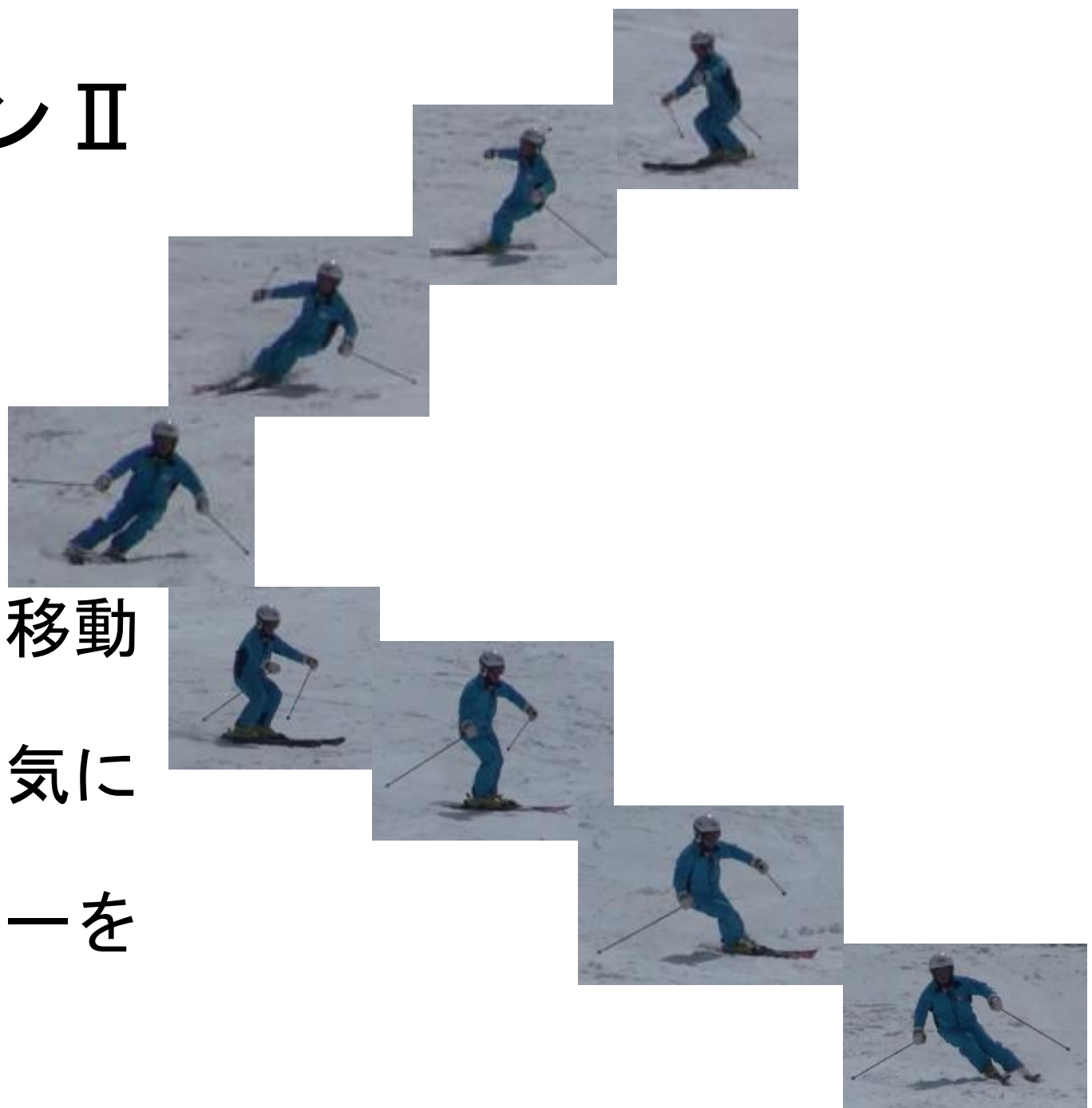
・洗練のパラレルターン I

① 足裏切り替えにより次のター
ンの内スキーは小指側エッジで
角付けされている

洗練の平行ターンⅡ

一気にスキーを
外側に押し出し
横滑りに入りカービング
につなげる
次のターンへの積極的な重心移動
を伴う素早い切り替え
(切り替えは両スキー同時に一気に
行う)

外側への押し出しは両スキーを
外側に押し出す



洗練の平行ターンⅠとⅡの違いを整理すると

- 洗練の平行ターンⅠは内脚を軸に外脚伸脚による外スキーの捉えから外脚荷重
- 洗練の平行ターンⅡは両スキー切り替え後、両スキーで雪面を捉えて(ターン前半内スキーも外スキーと同じ働きをして)外脚荷重

洗練の平行ルターンⅢ

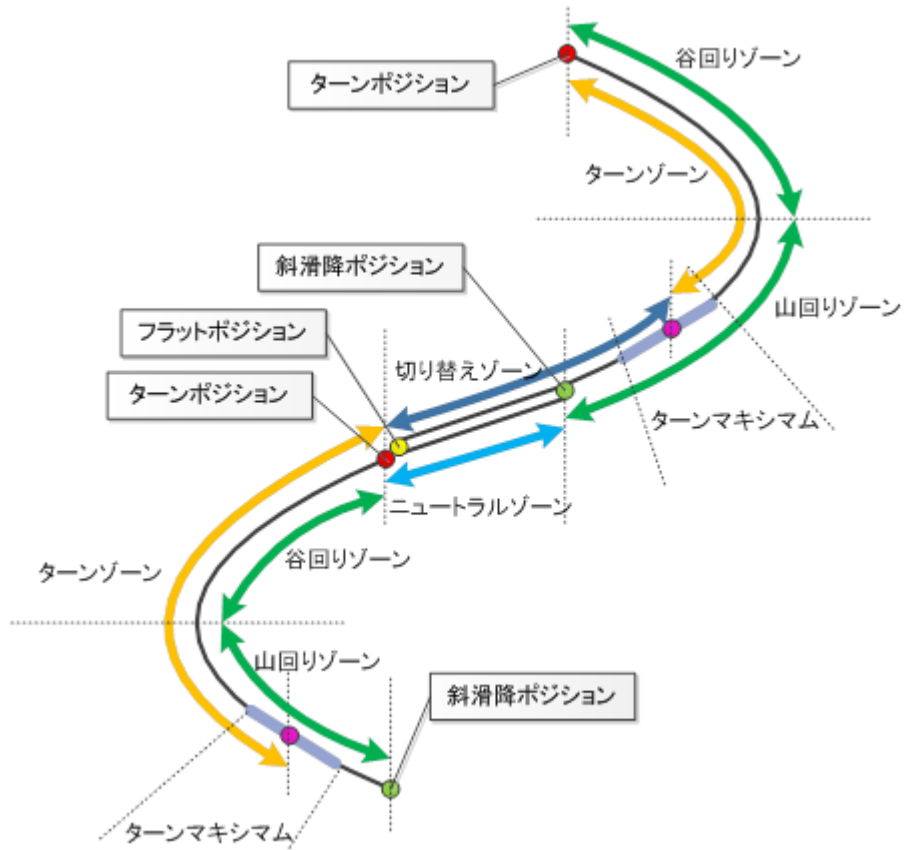
逆前後差動作により、内脚を後ろに引いて外脚は足首の緊張を保った伸脚で前に押し出す

屈脚での切り替えが必要になる



第2章 スキー理論を再確認

ターン構成の分け方

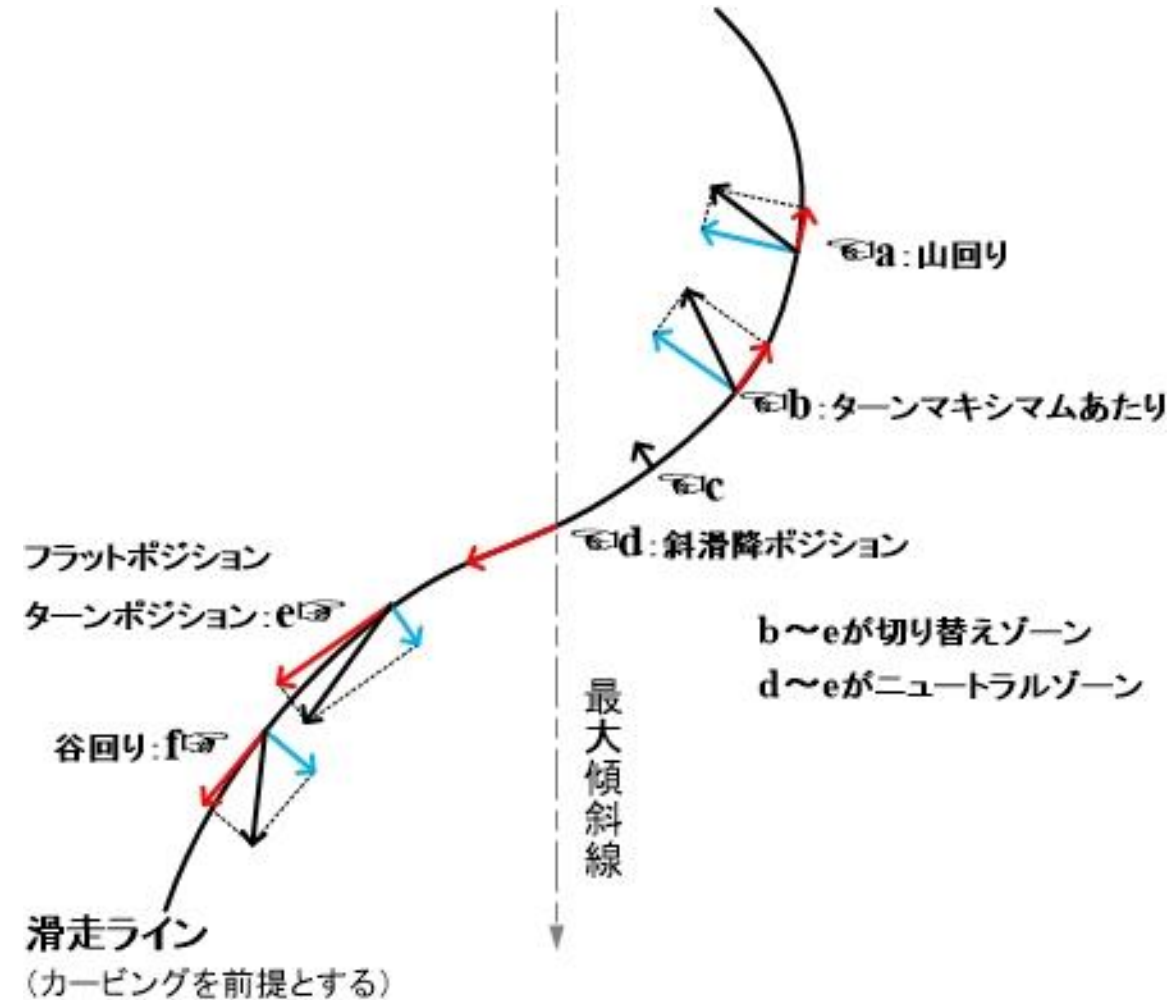


1 ターン構成を3分割した理論

2 ターンゾーンと切り替えゾーンに分けた

3 谷回りゾーンと山回りゾーンに分けた

三分割したターンの特徴



- 1 ターン後半……
外側に出ていたスキーが帰ってくるところ
(外からの力に耐えるところ)
- 2 切り替えゾーン……
外からの力を推進力につなげて角付けと重心
を切り替えるところ
(つま先立ちで前に出る動作を伴う)
- 3 ターン前半……
外側にスキーを出していくところ
(外側へ押しだす強い力は必要ない)

教程技術の特徴をまとめると

ターンゾーンと切り替えゾーンに分けている

ターンゾーン

内向傾姿勢から外向傾姿勢

ターンを外脚荷重で終える

切り替えゾーン

腰が前に出た直立姿勢

外脚(谷脚)荷重で前に出る

第3章

滑りを強化するために



1 シーズンを経ての二つの課題

1 外脚荷重

外向傾姿勢による外脚荷重の強化
(外脚荷重ポジションをつかむ)

2 足裏切り替え

重心の入れ替えを含む足裏切り替え
弓なりの外向傾姿勢につながる動作の習熟
(つま先立ちで腰を前に出す)

外向傾姿勢による外脚荷重の強化は どうすれば良い？

- 最適な練習法は

トップクロスでの
外脚プルークボーゲン



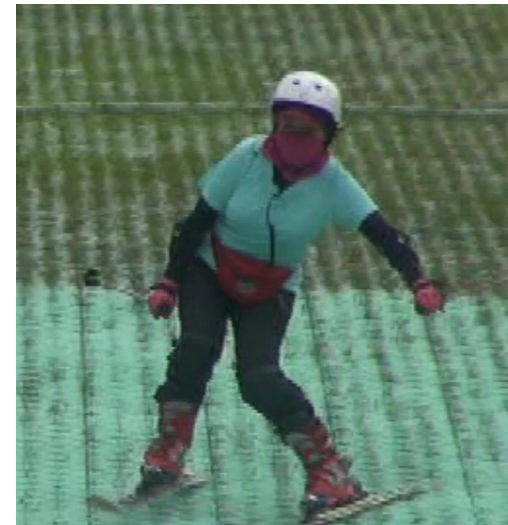
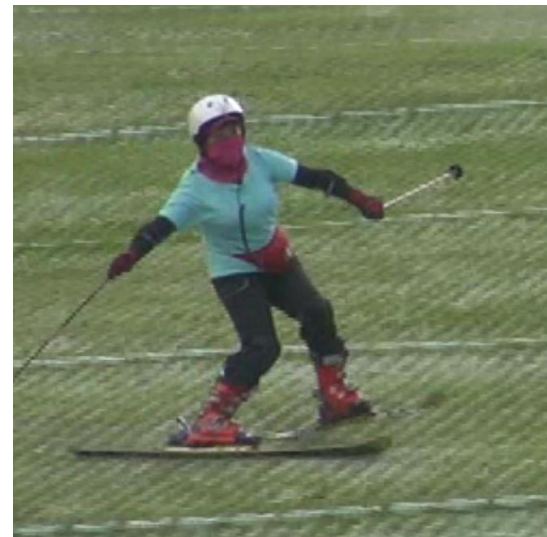
トップクロスの外脚プルークボーゲンは何で良いか

- スキーのトップをクロスさせることで外向傾姿勢を保って滑ることができる
- プルークのスタンスを保つことで体の内側の壁をキープできる
- スキーセンターへの荷重ポイントがつかめる
- 将来的にOKターンの習得を可能にする
スキー協が求めている本来の
パラレルターンへの道が開ける



誤った外脚プルークボーゲンは

- 内スキーを上げる際、腰が外側に移動してしまう場合
(スキーを回す動作につながらやすい)
- 上体から外傾して内スキーを上げる場合
(外膝曲げでスキーを回す動作につながらやすい)
- 外脚には乗れているが、上体が反ってしまう場合
(暴走になりやすい)
- ターン後半内スキーが平行スタンスになってしまう場合
- ターン後半内膝が開いてしまう場合



正しい外脚プルークボーゲンは

- プルークのスタンスが保たれている
- スキーのトップがクロスしている
- 外脚伸脚
- 内スキーのインエッジの角付けが保たれている
- 次の外スキーに乗り移る際、スキーが外側に押し出されている
- 上体の外向傾（胸の向き）がスキーを押し出す方向を向いている



外脚プルークルークボーゲンができるるとスキー 教程の滑りがどう変化するか

プルークボーゲンでは

外側への開きだしが角付けを伴う伸脚ででき、外脚への荷重の
移し替えのポイントがフォールライン手前からできるようになる。

これができるるとスキーを撓ませて滑る技術となる

フォールラインでスキーを撓ませるためにはターン前半の速い
捉えが必要となる（谷回りターン技術へと発展できる）

初歩の平行ターン I では

- ・斜滑降に入る際、伸脚谷脚荷重ができているので、次のプルークの開きだしが余裕でできる。

(ターンの終わりの部分で山脚荷重になると次の外脚が開けない)

初歩の平行ルターンⅡでは

- ・切り替えゾーンで谷脚荷重がしっかりできているのでプルークの開きだしの際、外側にしっかりスキーを押しだせる

ベーシックパラレルターンでは

- 切り替えゾーンでの内脚（谷脚）を屈脚させることで外スキーを更に遠くへ押しだせる
- 次の外スキーへの荷重の移し替えは、重心が次のターン弧内側寄りになるため、重心移動量が増えるので、難しくなるが、次の外脚荷重のポジションを身体が覚えてしまえば次の外スキーへの荷重の乗り移しが容易にできるようになる

洗練の平行ルターン I



- 足裏切り替えが課題となる

足裏からの角付けはどうやるの？

足裏からの角付けの方法

- 1 足裏を反らせる
- 2 足裏の角付けをさらに強め脛を内側に倒す
- 3 内腰を吊り上げる
- 4 外脚を突っ張る
- 5 上体を外傾する

足裏切り替えの切り替え方法はどうやるの？

足裏からの角付けをやめて次の角付けに入るまで

- 1 外脚伸脚の突っ張りをやめる
- 2 やめた反動で重心が外側（次のターン弧内側）に移動するのに合わせて
- 3 つま先立ち（高い姿勢で腰前）で次のターンポジションへ
- 4 つま先から足裏の角付け切り替えで次のターンへ



誤った足裏切り替えの考え方

足裏切り替えは不要という考え方

(上体が動けば足元の角付けも変わるのだから足裏切り替えは不要)

上体(頭)から谷側に突っ込む滑りになりやすい

・足裏を意識しなくても滑れている

(多分この方は一流スキーヤー)

一流スキーヤーでなければ多分錯覚?

操作方法が誤っている足裏切り替え

- 次の外脚（山脚）からの交互角付け
（重心の入れ替えを伴わない切り替えになってしまう）
別名：足裏踏みかえターン
- 踵荷重で左右だけの重心の入れ替え
（切り替えごとにより遅れた滑りになってしまう）
（前に出る動作が不足）
- つま先立ちでの足裏切り替えが必要

つま先立ちは切り替え時だけのもの？

- つま先立ちは、伸脚でしかも腰を前に出すことができる動作
- つま先立ちは、スキーのセンターに力を掛けることができるので、スキーのたわみを引き出す動作
- つま先立ちは、切り替え時だけでなくターン全体で心がける

切り替え動作を強化するにはどうすれば良い？

- ・最適な練習法は

内脚ターン

内脚ターンの目的は

- ・ 内脚に乗る練習ではなく切り替えを学ぶためのもの
- ・ 内脚ターンは小指側エッジから次の小指側エッジに乗り換えることがねらい
言い換えるとK-Kターン

外脚トップクロスボーゲンの目的は

ターン技術を学ぶためのもの

言い換えるとO-Oターン

- ・ 小指側エッジから親指側エッジに切り替えてから次の小指側エッジに乗り換える動作はKOターンの練習になってしまう

第4章 谷回りターン技術を追求してもらうために心がけること

- 1 ターン技術の基本は外脚荷重
- 2 スキーは回さない
(今のスキーは回さなくても回ってくれる)
- 3 スキーは外側に押し出す…
スキーを撓ませる
- 4 プルークのスタンスを保つ
(パラレルターンの次元でも)
- 5 外向傾姿勢を崩さない



その前に直してもらいたいこと

1 抜重技術からの脱却

抜重を伴う技術は乗り遅れにつながり、
ターン前半の外側への捉えができなくなりやすい

そのためには

ターンの終わりで膝を曲げ込まない

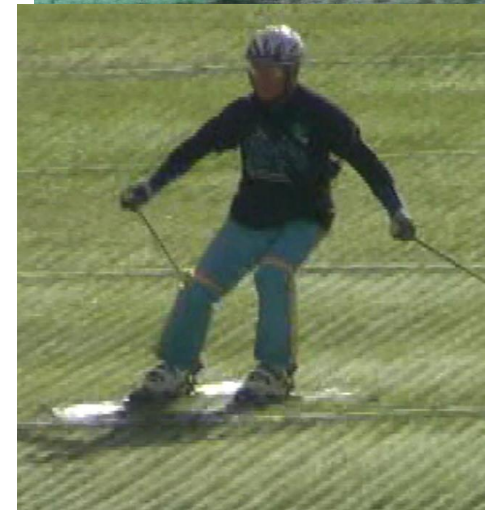
膝を曲げる行為は抜重につながりやすい

(脚を突っ張りながら曲げこまれるのはOK)

2 腰落ち姿勢のまま次のターンに入らない

腰落ち姿勢は怪我につながりやすい

3 内倒したままターンを終わらせない



谷回りターン技術のための3つのポイント

- 1 切り替え時にスキーを回さない
- 2 切り替え時は外脚（谷脚荷重）を保つ
- 3 次のターンの外スキーインエッジを速く捉えて外に押し出す
- 4 外に押し出すには重心の次のターン弧内側への移動が不可欠

スキー教程の中で関口智之コーチから褒められた技術種目は？

答

初歩動作の中の……

片脚8の字歩行

片脚8の字歩行の中にスキー技術の本質がある

8の字のクロスする部分が答



外脚プルークボーゲンからの展開例

今シーズンのカリキュラムをまとめたものです

- 1 外スキーの開きだしからFL近くで外脚荷重、ターンの終わりで内脚上げ
- 2 外スキーの外側への押しずらしから外脚荷重内脚上げ
- 3 内脚上げのタイミングをFLから
- 4 内脚上げのタイミングをFL手前から
- 5 FLで内膝を胸に近づけて外スキーをたわませる
- 6 そのためには谷回りターン技術が必要
- 7 外脚プルークで山側への捉えを練習
- 8 そのためには谷脚荷重で上体の斜め谷側への前傾姿勢が必要
- 9 その結果谷スキーは荷重した状態でエッジがフラットに近くなり、OKターンに近い状態となる
- 10 OKターンの完成
- 11 この動作を足裏切り替えに加えることで洗練の平行ターン完成となる

外脚開きだしターンと平行ルターンの技術的な違いは？

- 外脚開きだしターンは明確な重心移動を伴わなくてもできる
- 平行ルターンはスキーを支点にした重心移動が求められる技術なので明確な重心移動が求められる
- 今シーズン丸沼高原スキー場サマーゲレンデで行っている外脚開きだしによる外脚ターンは一般的なシュテムターンとは違う
- シュテムターンはクロスオーバーができなくてもできる技術
- 外脚開きだしはクロスオーバー(谷回りターン技術)につながる技術

外脚（プルークボーゲン）ターンからの切り替え

- ・ ターンの終わりで谷脚荷重の斜滑降に入る
- ・ 斜滑降に入る際つま先荷重で前に出る
- ・ この一連の動作を切り替えまでつなげる
斜面にフラット（斜面と垂直方向）に立つ
- ・ 角付けと重心が切り替わったら、足裏からの角付けから弓なりの外向傾姿勢へとつなげる

第5章

スキーが上手くなり怪我をしないための身体造り

スキーでは身体のどこを鍛える必要があるか？

- ・スキーは滑降時にバランスを保って滑るスポーツ
- ・滑っているスキー板の上で3次元の動きが求められる
(前後・左右・上下)

スキーで鍛えたい部位は？

1 下肢の曲げ伸ばし 脚力

2 股関節

股関節を一番使うスポーツはスキー
スキーは健康寿命を延ばす

3 体幹

外向傾姿勢を維持するには体幹の強化が必要

4 足首回りの強化

スキーを通じて身体を柔らかく強くして、
目標を持ってスキーを楽しんでください。

ご清聴ありがとうございました

終