



AUSTRIA SKI

176 第 16 回 オーストリア・スキー教室

主催 日奥国際スキー協会 後援 オーストリア大使館 国民休暇村協会

オーストリアのスキー学校を
日本に再現
F.ラウターと66人の教師。



ウムシュタイク——
変貌、
スキーのダイナミズム。
アップ・トゥ・デイトな
スキー、新オーストリア
スキー教程。甦る生きた
スキー……ウムシュタイ
ク・シュブングの導入。
スポーティブ・スキーの
冬。1976年。フォームじ
ゃなくて動き。おしゃべ
りじゃなくて滑ること。
アップ・トゥ・デイトな
学校、オーストリアスキ
ー教室。

教室六科事典



14名

スキー海外留学教師数。過去16年間に招いた外人コーチは40名。毎シーズンはじめの研修会や統一合宿訓練を経て、オーストリアのスキーの息吹きを皆さんにお伝えます。

30双旗

大回転の通過すべき旗門数。ポール・セットによる講習もします。VTR・スキー映画会・用具理論・雪上運動会・カルテetc。工夫されたプログラム5日間。楽しみながら上達します。させます。

VTR=乗鞍 オーストリアカップ=P27参照
雪山ツアー=特に乗鞍・ニセコ



70,000人

これまでの参加者数。初心者からエキスパートまでが対象。1クラス10名前後。いつ来てもあなたにフィットするクラスがあります。蔵王・志賀・乗鞍・鹿島槍・湯の丸・ニセコ・海外。



1m

オシヤベリでは上達しないから、1mでも多く滑ります。メインは4日目のゲレンデ・ツアー。これはスキーだったのか、と思います。



1人

でもO.K、フルコースシステム5日。素敵なかラスメイト、ルームメイトとの出逢いや教師とのふれあいを大事にしています。



27才

教師平均年齢。平均指導歴8.4年。信頼される努力と喜び—信頼こそが、上達のすべてと考えています。



レッスン〇伊藤先生
すべる。私すべる。
私そして転ぶ。

用具手入れ〇先生が
サービスマンに変身。
「あなた、なにもでき
ないの？」と嘆息。
ポール講習〇やる前
はとてもコワかった。

◀6班と1班〇上には
上があり、下には
下があるのです。

▶VTRO放映は夜。
もっとヒドイと思っ
ていたので一応満足。
▶理論講習〇スキー
は単なる板つきれじ
ゃないということだ
け理解できた。

▲雪上ゲーム〇誰が
考えつくのかいろい
ろあるわけね。
▶教師トレ〇ザマリ
ロ。転んでくれました
た。

初体験
スキー学校

2日目、3日目。時よとまれ、キミは早すぎる。

保存版スキーカタログ

ウムシュタイクってなんだろう？

文・村里敏彰

子供のスキーと競技のスキー。共通項は現実の滑り。そこから生れた合理的な技術。ウムシュタイク。

これまでのひとつのスキー技術を深めて、その技術によってあらゆる斜面・雪質を克服しようとした。しかし現在では合理的でフレキシブルな考え方になり、それぞれの斜面・雪質・スピードに応じて適した技術を用いるようになってきた。

直感と反射で滑る子供たちのスキーや無駄を省いて先鋭的になった競技スキーが改めて見直されてウムシュタイク・シュブング(踏みかえターン)が誕生した。

子供たちはバランスをとり易くスキースタンスを広くとり、シュテム(V字開き)しながらスキーを踏みかえて安全確実に滑り降りてくる。

競技スキーヤーはスタートからゴールまで林立するポールの中を、この先鋭的な技術を駆使してより速いスピードを求めて滑る。

このようにウムシュタイク・シュブングは、安全なスキー操作の面とスピードを求めるスポーティな面との2つの横顔を持っている。

作られた技術ではなく、実際の滑りの局面から自然に生れた技術といえる。

①シュブング=ターン(回転)

最高技術なんてない。押してダメなら引いてみる。

数年前までウェーデルンは「スキーの華」と言われ、技術の最高峰に位置していた。

いま、技術の展開ではパラレルからウェーデルンへというようなタテの系列ではなくて、パラレル、ウェーデルン、ウムシュタイクがヨコに位置づけられている。

その前提は、斜面と雪質とスピードにあった合理的なスキー操作ということだ。

スキーを形でなくて動きの流れと捉えることが大事だ。コブがあればコブに適した



滑り方、スピードを出したければそれに適したスキーをすればよい。

まさに「スキー自然(じねん)流」。使い分けがポイントだ。

だからこのウムシュタイク・シュブングは、パラレルやウェーデルンと並ぶ3本柱のひとつとしての役割を果たすに過ぎない。

スキーにもある T.P.O

人間には2本の足がある。せっかくの両脚を1本足のようには使うのがパラレルやウェーデルン。ウムシュタイクはそれぞれの足を独立して使うところが特色だ。この違いをヒントにするとウムシュタイクの効果的利用法のイメージは大きく広がる。

各技術の効果的使用例

パラレル
志賀のブナ平やファミリー、乗鞍のロープ・グレンダなど広くならかな斜面や軽い新雪を滑る時に。

ウェーデルン
八方の黒髪やウサギ平のギャップのミゾを滑る時、蔵王横倉の急壁をスピードコントロールして滑る時、志賀寺小屋の狭い林間コースを滑る時などやアイスバーンの時にはウェーデルン。

ウムシュタイク
志賀ファミリーの第3や前出のギャップが連続する斜面でコブをまたぎ、コブを削り、コブにまみれて積極果敢かつスピーディに滑る時や、スキーを揃えて滑れない狭い斜面を小さなリズムで降りる時、急に出てきたスキーヤーや露出した地面を素早くよける時、さらにはポールの競技会に参加してより速いスキーをする場合など。

赤ん坊の時から身につけている下肢の交互動作、この自然な動きをスキーにも十分活用しよう。

パラレルが有効か、ウムシュタイクが有効か、ということではなく、どんな自然の条件の時にどんなスキー技術がよくマッチするかを考えよう。

保存版スキーカタログ

ウムシュタイクをするには？

文・村里敏彰

自然から生れたものは自然に身につけてくる。スピーディな動きなので練習が面白い。リフト代がかさむ。

ウムシュタイクはスキーの開き出し方によって3つに分れる。

シュテム・ウムシュタイク(ハの字開き)

パラレル・ウムシュタイク(平行開き)

シュレーン・ウムシュタイク(ハサミ開き)

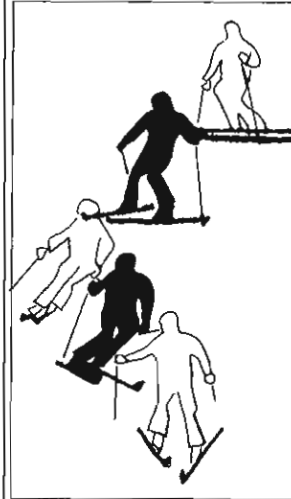
まず練習はブルーク姿勢でまっすぐに滑るところから始める。左右交互に荷重して、荷重していないスキーを左右交互に引きよせる。序々にリズムを大きくしていくとシュテム・ウムシュタイクになる。またはグルンド・シュブング(基礎回転)で回転の時にスキーを踏みかえながらテールをハの字に開き出してシュテム・ウムシュタイクにしてもよい。この段階で練習斜面の斜度や雪質、スピードを変えて十分に踏みかえ感覚を養う。スピードを出せるようになっていけばその頃は自然にスキーもパラレル開きになっている。

このへんでポールを使った練習に移る。大きい弧のポール・セットをスピード出して滑る。必然的にスキーは下に流される。ポールを通過しようと標高差を取り戻すために

山スキーを山側に開き出して踏みかえればしめたもの、それがパラレル・ウムシュタイクなのだ。

今度は間隔の狭いセットにして全速で滑り降りる。リズムカルに雪面を走っている感じになっていけば、それがシュレーン・ウムシュタイクにつながる。スケータイングの要領でやってみるとコツがつかめることが多い。

シュテム・ウムシュタイク・シュブング



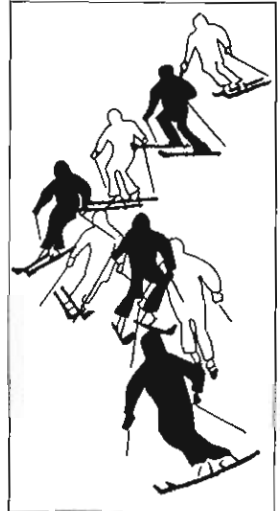
練習のコツは？

普通、右にジャンプする時はまず左足に体重を乗せてヨイショッとやるはず。ここでも同じ。谷スキーによく体重を乗せておくこと。早くターンをしようとして山スキーに早めに乗ってしまうとミスをする。

谷スキーに十分に乗っていればバランスも維持しやすい。

また早く踏みかえようとして上体だけが踏みかえ方向に向いてしまうと、踏みかえられないどころかター

ンまで出来なくなってしまう。ストックは左足→右足踏みかえの時には左ストックを。



パラレル・ウムシュタイク・シュブング

平行に山スキーを踏み出して、下肢の捻転とともに内エッジに乗って、次のターンに入る。
















シュレーン・ウムシュタイク・シュブング

完成された実践的ウムシュタイク。競技会などで最も多く見られる。

PATROL

インストラクタープロフィール(11名割愛)

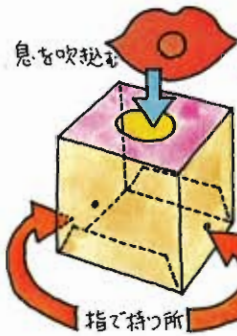
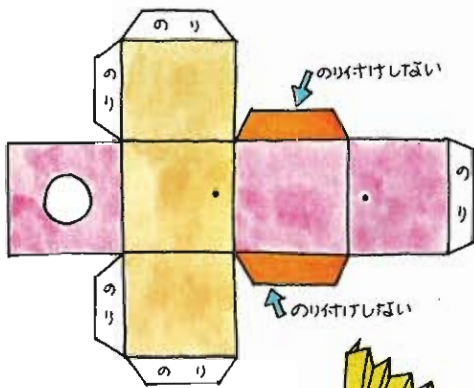
	井上 泰助 山形市蔵王上野620 マンガと教科書を嫌悪し、あらゆる物の解体作業に執着する維持費の少ない人間。ヘッド。
	会田 博 山形市宮沢490 他の教師達の滑りの真似がうまい。物まね対象の知名度が低いのでテレビに出演できない。
	川田 勘四郎 山形市蔵王上野1582 音才豊か、ハーブも弾ける。サングラス取捨の名人。大原麗子の顔の生え際が好きだと。
	山口 博彦 山形市長谷堂 468 自称スキーバカ養成所々長・兼・年の割に若さを繕う々々長。逆立ちの挑戦者を求めている。
	黒田 憲明 山形市七日町3-5-26 リフト乗車中に常時携帯の小型国語辞書を開く。その割に非インテリ。テニスも教える。
	尾形 幸太郎 山形市原口477 チラー杯よ、と言って軽く4杯メシを食らう馬力。サクランボの花が好きなお剣道の達人。
	青木 昭悦 山形市蔵王上野2 ゲレンデに舞う中村雅俊ダト。若いのに好々爺。優しさと世話好きでは若手のピカッ。
	柳沢 昭 長野県小県郡東部町新張 書に興味なく音楽に興味なくスキー以外のスポーツには更に関心なし。滑降権化大明神。
	宮下 富雄 群馬県利根郡月夜野町下牧857 男性に圧倒的人気を誇る上州男。ところがどうして繊細でササガなんか天下の出身とか。
	春原 賢一 長野県小諸市六供乙247-2 志賀の芸能部長。あか抜けないジョーク、みえみえの洒落を連発。当人温厚、周囲は寛容。
	有賀 寛治 長野県佐久市野沢田町171 相手かまわず結婚話を持ち出すのが弱点。田舎の駐在さんタイプ。語尾の「エエ」が特色。
	丸山 幹男 長野県小県郡東部町奈良原 モットー「スキーはいたら怪我するな」。4年前自動車事故で全治6ヶ月。非常に男っぽい。

	早川 栄蔵 川崎市中原区井田杉山町459遠藤方 男は黙って…のタイプ。若手の信頼厚く「栄ちゃん」と呼ばれ、故佐藤氏の嫉妬を買った。
	上妻 一実 山形市小倉1073 笑顔を食べてしまいたい、という物好きファンもいる。咆哮、「ドスコエッ」は有名。
	斎藤 広行 長野県南安曇郡安曇村3650-1 一見や外見で損をする。「スキーに対する考えが変った」と偉そうなことを言う時もある。
	松本 幸 群馬県吾妻郡嬭恋村田代104-1 寝顔のみカウエィ。座右銘「やってやれないことはない。やらずにできるわけがない。」
	小林 直樹 長野県上水内郡三木村大字赤塚4393 文学のオニ。計算尺の使える男、無器の小林。尊敬する人はと問うと、一番偉い人、との答。
	芝原 小一 長野県南安曇郡安曇村4008 もとの身の 姿忘るな今もなお 揚羽の蝶の 空高く舞うとも 一ベッドで独りつぶやいた。
	黒岩 雄二 群馬県吾妻郡嬭恋村田代476-2 内容はともかく、話し方に説得力がある。年の割に年老い、スキー狂のなれの果てと自嘲。
	加藤 武雄 長野県南安曇郡安曇村鈴蘭 ズレた気苦労に身をさいなむ。スクーフをそろそろ外したら、と生徒が親身になって言う。
	奥田 勝人 長野県南安曇郡安曇村鈴蘭 親切でにこやか、手堅い講習が好まれる。将棋の銀。剣道の小手。麻雀でいえばタンヤオ。
	斎藤 忠春 長野県南安曇郡安曇村大野田 歌とラップが好評。真面目な顔をして言う冗談が不評。雪割草の話させると眼が輝く。
	奥原 満登 長野県南安曇郡安曇村番所 こんな人間がまだいたのかと、ホッとさせたりハラハラさせる。乗鞍のインヴェイダー。
	上松 恵二 長野県南安曇郡安曇村宮の原 植樹果敢・徹底貫徹・粉骨砕身の処断と実行。ラクダの股引でウロウロする癖がクセモノ。
	中原 幸夫 長野県南安曇郡安曇村宮の原 盆栽好きな歌人、「働けど 働けど 我が暮し 楽にならざる ヒッとスキーを見つめる」

	良波 忠男 長野県南安曇郡安曇村番所 八代並紀に熱中、勢いに乗って娘に並紀子と命名。一本気。可愛想な人を放っておけない。
	荒川 正平 川崎市川崎区藤崎町1-10-10 寝言でレッスンしたのはこの人。吉本隆明とモダンジャズを好む。現実には疎い所が魅力的。
	筒木 重次 長野県南安曇郡安曇村3891 「…するダ?」「…するデネ」心暖まる安曇野言葉の伝統を守る。話題豊富。眼尻が良い。
	漆山 弘 山形市須田板777-2 特技は首の骨をボキボキいわせることだけ。「ウルシヤマデース」と言う訛りがご用開きの。
	黒羽 健次 長野県南安曇郡安曇村鈴蘭 出身は北海道。現住所は乗鞍。スキーの手入れは湯の丸じこみ。雪とともにユキ倒れか。
	小林 春男 新潟県糸魚川市根知根小屋940 花瓶があると花を買って来る。怪我した女の子がいるとマンガを買って来る。巨大愛弱小。
	伊藤 博夫 新潟県糸魚川市根知山寺578 オックス博士の起床命令、ネールー会社の消灯CM、足首を曲げる薬マガールの発明者。
	久保田 圭一 群馬県前橋市関根町714萩原方 チーム大声No.1。チーム正義の味方No.1。チームおぼけのお面の似合いかた、これもNo.1。
	内山 和明 長野県南安曇郡穂高町有明5404 寒くてもTシャツの格好マン。「クールなスキー、さわやかなスキーを目指します」だって。
	庚塚 隆 豊島区目白5-19-4 マネジャーに頼んで一緒に美容院でカットをして貰った教室史上唯一の人。恥じている。
	忠地 泰治 長野県南安曇郡安曇村沢渡 はなみずきと「暮しの手帳」を好み、落語「寿限無」と梱包が得意。安房峠の茶屋の若旦那。
	渡辺 潤一郎 八王子市中野町284 呉服屋の番頭。特技はカラスの鳴き声と懐しのトップジョージョの声。黙々と滑るヒト。
	奥田 文男 長野県南安曇郡安曇村4085-49 釣り、モトクロス、射撃のかたから詩作に励む。火のついた煙草の灰を肴に酒が飲める。
	楢原 邦正 長野県小県郡東部町新張 巨軀ながら繊細、山村にありながら漁業組合長。趣味はスキーの手入れと蓮の花の鑑賞。
	佐藤 利明 長野県小県郡東部町新張 古美術収集から諸行無常観に到達。災の結ぶ花はすべて好き、という。厳格と笑いが同居。
	中村 輝一 群馬県吾妻郡嬭恋村田代114 好きな言葉「天に星 地に花 人に愛」と、この人の乾いたユニークさと結びつかない。
	大城 忠昭 目黒区自由ヶ丘1-29-5銀河内 骨身を削るトレーニングがびつたりの体格。夕暮に奏でるギターの音色がわびしさを誘う。
	斎藤 敏彦 北海道浦河郡浦河町茨伏町569 元自衛隊陸曹。趣味文化刺繍。生徒の無くした綿具を夜11時まで独りゲレンデで捜し回る。
	原 昌子 小平市天神町1-223 テニス、スキー教室を通じてこの人の雄叫びにマゾヒスティックな喜びを感じる人が多い。
	沢田 道子 荒川区東日暮里4-22-5 コブシの入ったペギーマーチの「忘れないうわ」は出色。下町の太陽、音羽ゆりかご会出身。
	岩動 洋二 (理事長) 2月になるとタンカーの船医になって日本を離れたがる。医学法学を修め、テニスは未修。
	小野塚 寿之 (理事) FラウターやLシャラーとの通訳同行。過密日程に燃え、終了後燃え尽きる。嗚呼。
	松尾 蕃 (事務局長) 各種スポーツ1年主義。テニス中絶。ゴルフと剣道妊娠。息子とブルドッグを飼っている。

顧問教師	
筒木 千俊	長野県南安曇郡安曇村白骨
斎藤 金太郎	長野県南安曇郡安曇村中平
中原 貞雄	長野県南安曇郡安曇村鈴蘭
真田 幸広	長野県小県郡東部町湯の丸
村岡 久美子	大阪府寝屋川市成田町17-13
NAISGテニス教室	
榎本 正一(ヘッド)	東村山市萩山町3-110
原 昌子(チーフ)	小平市天神町1-223
清水 弘章(サブチーフ)	新宿区諏訪町111寄山方
他9名	
山麓外語教室	
西海 光子(担当)	栃木市入舟町18-16

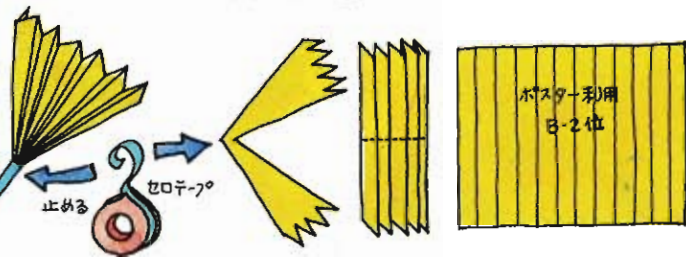




■騒音器

スキー雑誌の表紙で作ります。(5cm立方体) としてつむい奇の音が鳴ります。各種スポーツの応援、譲場混乱用に最適。1度で音の出た方は幸運です。音の出ない時は息を吹き込む穴からフリスの様な物がこの穴から出ていはいペロを調節してください。

☆箱の大小によって音色がちがいます。
☆正立方体でなくても良い。

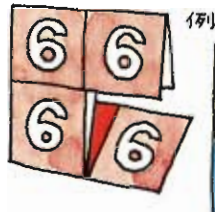


■ショック

ポスター紙でつくり、たたくと大きな音が出ますが痛くはありません。露天風呂必携。スキーバーゲンには未使用。

■再生ミニスキー

使わなくなったスキー板を使い、トップから60cm-80cm位を切り糸を付ければ出来。 (金切りで切れます) バランスの取り方に慣れればホットドックスキーも簡単にできます。飽きたら自分の子供用にしまっておきます。



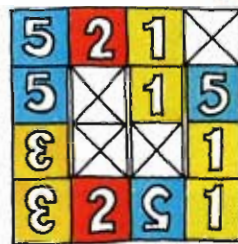
例

■チクショノパズル

おもて、うらで32コマ(16x16)ですが、図印4コマは使用できませんので28コマです。4コマで1つの完成絵とし、7つの完成絵をつくれます。1コマ1コマにはおまじないがありますから、天地左右を正しく合わせるようにしてください。

子供の輪白く遊ばせているにいらします。ジグソーパズル以上に目を鍛えます。7つの完成絵をつくるのに何分かかるか、レソツトライ!

(列車内ヒマツツシ用)

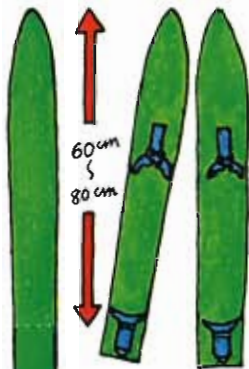


(おもて)

(うら)

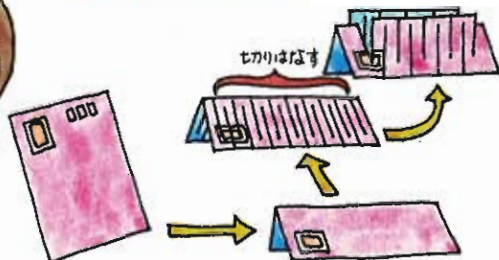
標準段位表

10分以内 — ヤリテ
20分以内 — オクッパ
30分以内 — ナンナン
50分以内 — イケソ
50分以上 — マクソ



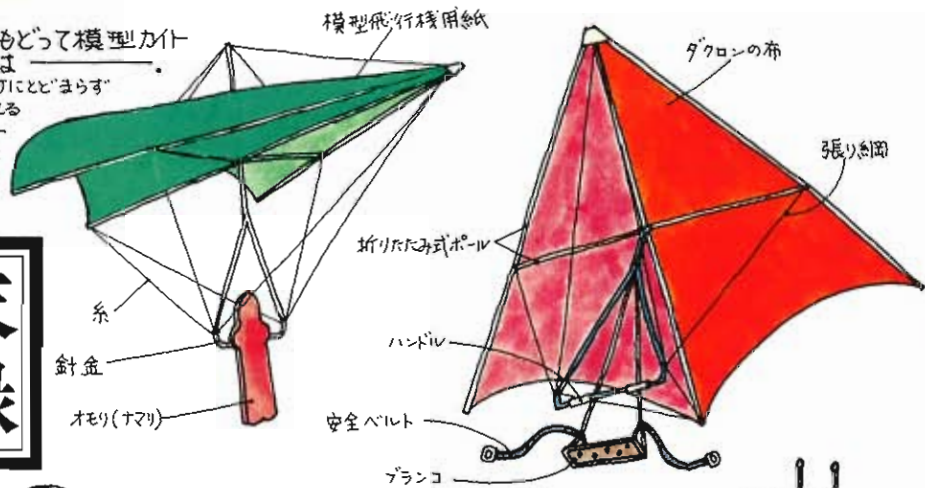
■抜け枝

ほかの1枝に人間が抜けられる穴を作ってください。ほんとうは上手に作れば2人分の穴が出来ます。



巻末付録

■昔にもどって模型カイトを作っては、模型だりにとどまらず君の乗れる本物カイトを作ってはどうか。



■染め染め

Tシャツ、トレーナー、スポーツシャツなどに。アイロンで押さえるだけで簡単にプリントできます。ただしアイロンヤッケなど化学繊維100%の布にはプリントできません。モチフはホットドックスキーです。売場には作ったのではありませんので教に限りがあります。電話問合せ 03(267)1509 高橋 洋一まで。



■スラロームゲーム

アフターズキーに! はつかしの「紙相撲」(台のはしを手でたたくやつ。あつたてしよう。)が様変わり。3角形の紙形をスラローム台のスタート部に置き、台の下部をトントンたたいて上手にゴールさせてください。途中でたおされた。コースをたしたらもちろん失格です。デュアルもできる。馬券(ゼッケン)も買える。制作本誌はナデビちゃんタイアの太めが安定小生の点からよい。人形(紙形)にセラやトエニの顔写真を見せる凝り小生もいます。



■はいて遊ぶあなたのプロマイド

自分のスキー写真が絵はがきになります。文字も自分でプリントOK。文字をレイアウトしてDPE店でポストカード用印刷紙と指定すると焼いてくれます。モノクロ 150円、カラー 220円(1枚)

☆スキーがうまくなるハゲマシのあべりも我れし我が身に送すれは。受け取るあはたの1人芝居。

