

AUSTRIA SKI

NIPPON-AUSTRIA
INTERNATIONALE
SCHIGESELSCHAFT



第20回 オーストリアスキー教室

J80
SINCE 1959

主催 / 日墺国際スキー協会 (MISG) 後援 / オーストリア大使館・国民休暇村協会

エッジの音も、息づかいも
みんな、山々のひたへ、吸われていった。
北々西の微風。
冬は、オーストリアスキー教室。



やってもやれないことはない。やらずにできるわけがない。

一点突破講座/パラレル



本講座参加資格

- ①基礎が出来ていて、今からパラレルに入ろうとしている人
- ②パラレルの壁に当たっている人
 - シュテムしてしまう。●X脚になる。
 - バランスがとれない。●エッジに乗れない。etc.

基礎知識

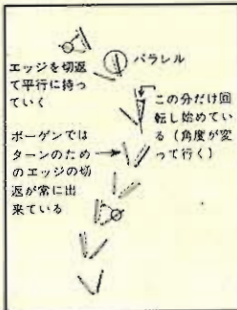
①姿勢

- なぜ大切か
バランスと、いつどのような動きでもとれるように。
- どうすれば良いか
足の各関節を曲げて重心を低くするとバランスはとり易い。機敏性に欠ける。それをカバーするため上体を高くした(みぞおちで少し折る程度)姿勢を基本とする。
- その時のフィーリングは
テニス等のスポーツでも大工さん等でも、膝を柔らかくしたり手の関節からも力を抜いた構えがある。これで外からの状況に対応して、ポールを上手に打ち返したり長い釘も曲げずに打つことが出来る。スキーでも一部の筋力でねじまわさず体全部を使って滑るようにする。

②回転のきっかけ(エッジの切返し)

(図1)

- なぜ大切か
この時期を大切にしないとバランスもとれないし、思い通りの弧が描けない。
- ボーゲンの例を見てほしい。
ボーゲンは常にエッジの切返しが出来ていて、開いている角度の分だけ回転

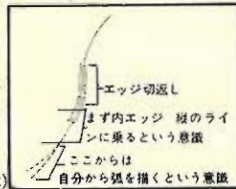


も行われている。だからきっかけが出来ているので体重の移動だけで簡単に回転することが出来るのだ。

●パラレルの場合を考えてみよう。違うところは内足のエッジの切返しと内スキーを外スキーに平行に持つていく、以上の操作を同時にしなければならぬところに難しさがある。(図1)

③バランス

- どのようにしてとるか
前にも述べた姿勢の他に、外スキーの内エッジに乗り自分から弧を描くという意識が大切である。(図2)



(図2)

④パラレルのためのグルンドシュブング

- グルンドシュブングの個々の技術をバラバラにして練習し、基礎の復習にしてみよう。この回転は低速で両足交互に操作するので安定が良く、技術を洗練するのに都合が良い。自信のない谷足荷重には、内足のエッジを切返して外スキーに平行にしたりする操作を練習する。ここでは一連の動作は要らない。

フィーリング(感覚)

フィーリングの伝達こそ、我々スポーツ教室の目標。フィーリングをしっかりと覚えていると一年ぶりで滑ってもうまく出来る。

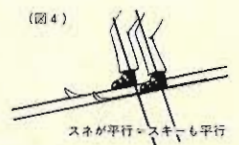
①シュテムとパラレルのちがいが感覚的にわかるか?

- シュテム
パラレルをしているつもりだがシュテムになるので悩んでいる人が多い。
シュテムは一方のスキーから一方へ乗り移る時間が必要だ。これは交互操作といい、日常歩行動作に似ている。

- パラレル
乗り移るには変りないがその時間はほとんどゼロに近い。
- 両者の比較
シュテムとパラレルは理論的にはそれほどの相違を感じないがフィーリングにしたは大ちがひだ。これを感じよう。
例えばあなたが平坦な所を歩いていて、途中から両足一緒にジャンプして進むとする。この切返はどうしてもスムーズには出来ないはずだ。突然ジャンプしだすといった感じである。この違いがスキーにもあるのだ。
- ②足の裏のフィーリングを誤解してないか。
●山スキーの内エッジを立てたとき。
親指の方に力が入っている。すねとスキーが八字になっている。(X脚的・図3)
- 山スキーの外エッジを立てたとき。
小指に力が入っている。すねとスキーは平行になっている。

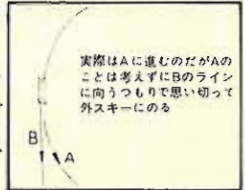


(図3) スネが八字=スキーも八字



(図4) スネが平行=スキーも平行

- この違いの差を感じる。はつきり使い分けないと知らずにX脚になっているかも知れない。
- ③外足に乗る時のフィーリングは
●回転に気をとられると外足に乗れない。
スキーをフォールラインに向って進めるつもりで外スキーの内エッジに思い切って乗る。(図5)



(図5)

症状別処方箋

①シュテムしてしまう(同時操作が出来ないのが原因)

症状	処方
回転中踏みつけかかゆるむたききっかけのときシュテムする。	A谷になる足を山足より深く折る。 Bどの様な弧を描くか回転感覚をしっかりとつかむこと。 A頭を山側に傾けながらストックを突く。
ストックを突くとき上体が谷側に崩れバランスをとるためシュテムする。	A谷を見ながら回転することによって楽にきっかけを作れる。スキーは下への運動だということを忘れずに...
谷を向かず斜滑降方向を向いたままストックを突くためにシュテムする。	A日常時々両足でジャンプしたり、腰かけて両足同時に屈伸したりしてみる。 Bジャンプして回転してみる。 C回転のリズムを出来るだけ早くしてみる。 D直滑降に近い浅いターンをする。 E大きく伸び上げて回転してみる。 F外足スキーのことを忘れて、最初やることは内スキーの切返し、内スキーでカジをとって弧を描く。
同時操作が不安のためにシュテムする。	

②X脚になる人

先天的にX脚(女性に多い)	(図6)	Aやることをやっていたのなら問題ないのでこだわらない。 BむしろX脚の利点(エッジの切返しが早い等)を生かした他のターンの技術に切り返える。
技術的にX脚になる。		A回転中、内スキーを思い切って前へ出す。(図6)(フエンシングスタイルのように) B回転を始めたなら内スキーを更に内に向けてハサミ状にして滑る。
先天的X脚だがパーフェクトを望む人。		A靴とスキーに角度をつける。 B靴のペロの位置を内側にずらす。 Cあまり膝を曲げずに回転してみる。



(図6)

③横ずれが多い人

上級者などがアイスバーンで多い。	Aエッジからエッジに乗るという感覚で。
------------------	---------------------

④腰の揺れる人








斜面が突ったりコブになると続かなくなる。	A先述の姿勢を作るトレーニングをする。
----------------------	---------------------













PATROL








インストラクタープロフィール

一部別表

	井上 泰助 山形市藤王上野620 蔵王の「ワザトラマン」。年の巻に非常に無邪気。どことなく他の人と一味ちがうヘンナニングン。頼れる大黒柱。
	山口 博彦 山形市長谷堂468 蔵王の「ミラーマン」。教師の鏡。黙々とずべり、考え、努力する人。やさしい細い目がすべてを語る。大の読書家、愛妻家。
	黒田 規暉 山形市七日町3-5-26 蔵王の「ジョン・トラボルタ」。燃てる男。その眼に時折フツと感じさせる男の悲哀。こぼれおちる中年の魅力。
	尾形幸太郎 上山市原口477 蔵王の「エンターティナー」。山形弁で英語を話し、すぐ外人と友だちになってしまう。雪のあるところならどこへでも行きだがり、急に変わるところから現われる癖がある。
	上妻 一実 上山市小倉1073 蔵王の「熱中時代・青春編」。いつか死んじゃうんだが口癖。トレーニングに燃え、前技(前倒倒法)に燃えた。
	青木 昭悦 山形市藤王上野2 蔵王の「高級団長」。講習中、あまり大声で怒鳴るのでインストラクターの人が振り回り、恐れおののく。スキーをぬげば詩も書くロマンチスト。
	西塚 茂信 山形県尾花沢市大字鶴子730 蔵王の「すぐやる課」。とにかくママ、何ごとにつけても。早口の尾花沢弁で誰にでも思ったことをげげげ言い、なぜか驚かれる。
	森山 庄悦 山形県尾花沢市大字押切197 蔵王の「ものしり博士」。常におっとりとかまえてどんな時でも決してあわてない。まほろしの監修、編集長。
	柳沢 昭 長野県小県郡東部町新張 ファミリー第3、西館Aコースにすべての養分を吸いとられ相変らずのガリガリなるも、闘魂、類を見ず。風貌、現代版ソクラテス。
	丸山 幹男 長野県小県郡東部町奈良原 復活した、なつかしのバカ笑。今年こそはゴール・インの期待をいつも裏切り、独身生活、80年代へ続く。

	松本 幸 群馬県吾妻郡碓氷村田代104-1 松山千春に狂い、鍛えあればヘッドホーンでフットリ。教師トシの鬼技師主任もほほえましい。初志貫徹仕事人。
	黒岩 雄二 群馬県吾妻郡碓氷村田代476-2 大雪にも構わずなし。赤兎、痛めつけられた髪。PHPを愛読し「〇〇命」と毎日頑張っている。ブツ・ラック。
	関 喜吉 群馬県吾妻郡碓氷村田代11 料理は白玉焼。歌は花まる。マイク片手に客の呼び込みが十八番だが、腕ある者は……で特技は見せない。天下太平。
	黒岩秀三郎 群馬県吾妻郡碓氷村田代88-1 いつもリフトの上で歌を口ずさみ自己陶醉。是非一度聞いてあげて下さい。教室史上初の福島の美男のおの歌声を。
	木原 靖 長野県飯山市大字豊田5003 冷や奴とたまごちゃんが好きなおモンチッチ。生意気に、恋人募集中。二人で車に乗って日本中を見てまわりたいのだと。
	柴崎 正弘 山形県尾花沢市岩谷沢46 ショートホープをくわえ、風もないのにヒューヒューというなる。和製ホルフと書かれた位で気をよくする単純現形。
	土屋 由春 長野県小県郡東部町新張758 別名えぐりのおおにいさん。この人にカガつたら大コブ、小コブ、岩石さえも粉々。でも女性とスパーインペーターにはとつても弱。
	泉川 浩二 神奈川県藤沢市本町1-3-35 一の瀬のアベベ。のどをゴロゴロならしげく人になつきたがる。夜な夜なでもじつとガマン、あとかたづけを責められた人。
	足達 敏夫 葛飾区東四ツ木4-29-5 やさしさ、きびしさ、まじめさ、おもしろさの人性多量コンボ。身長はメン/ー中トップなれど、知る人ぞ知るこの人の体形の秘密。
	奥田 勝人 長野県南安曇郡安曇村鈴鹿 存在感を感じさせない。割には、シコシコ響く今日もめづらしい人。親切、にこやか、頑強が代名詞。

	斉藤 忠春 長野県南安曇郡安曇村大野川 チームの反応は別として、起床前からギターを響かせ本人がご罵詈。せめて起床時に起床アラジキをというのがみんなの願い。
	上松 恵二 長野県南安曇郡安曇村宮の原 一人一億責任感が強く、生徒の面倒見抜群。笑顔をシワが目立つようになったのは極端に少食のせい、それとも若年のせいかな。
	忠地 泰治 長野県南安曇郡安曇村鈴鹿 ソウカツた2年前に比べ、昨シーズンはまだ一人の女性にめぐり逢えて人生バラ色。まつかつまつ、望の色。
	漆山 弘 上山市須田坂777-2 休日の朝はどこに早く。スキーをぬいでもなにかに熱中。山形弁と人なつっこで売り出し中のフルチャンで一す。
	奥田 文男 長野県南安曇郡安曇村4085-49 シーズン中、ずっとワザギにさらればなしの人。シーズン中、早朝トシをゴロン長で通した人。シーズン中、職人気質の人。
	斉藤 敏彦 北海道浦河郡浦河町荻伏町569 洗濯が生きがい。潔癖さが先着の真面目人間。でも近頃はさつぱり気味もボンボン。とにかくマイペースで前進、前進。
	笹岡 祐二 中野区本町2-1-4 深野方 容姿に人気あり。清潔に自信なし。スキーをしない時は、ギターを片手にメロディーメーカー。老後の生活設計にのぞき心。
	倉嶺 巖 長野県小県郡東部町新張979 風邪の妙薬は、ニンニク・ハチミツ・レモン入りドリンクが一番という。笑顔が好評。だから、気をつかっていつも笑顔を絶やさない。
	斉藤 秀明 長野県南安曇郡安曇村4855-32 手紙、チョコ、手編みのセーターにこと欠かない、やさしさの真実で通っている。一見、純情。二見、多情。三見、完情。
	奥原 和満 長野県南安曇郡安曇村3957-4 義理、人情に厚く、トーヒーに入れる妙術を平気で独占する人。トレーニングの功成り、あとひと頑張りて名を遂げる。
	山本 明彦 京都市右京区大秦南郷4-10131 京都の役者。女装もいびきもチーム一番。美しさへの憧れが、人一倍強い。これを、ないものねだりという。パンが大好物。
	伊藤 博夫 新潟県糸魚川市根知山寺578 追えど追えぬ浮世の苦行。雪を求めて東奔西走。雪乞いで戻ったおけさが18回。声は枯れ、姿・形も枯れ果てた先シーズン。

	内山 和明 長野県南安曇郡穂高町有明5101 カズアキ、野菜をほとんど食べにっぢぢぢぢぢと青豆のさつとうりにしたせい、馬力と気力は、人の3倍。
	宮沢 強 長野県岡谷市中央町1-6-9 ニッコリ笑って人を癒す。サングラスの裏の冷たい一瞬は女心を弱らせる。と、日記には書いておこう。顔の形は、あれが噂のインペーター。
	金子 啓次 新潟県佐渡郡小千町612 海洋型人間。悠遊自在、この人の夢は故郷、佐渡ヶ島にスキー場を作ること。見ものは、伊藤ヘッドとヘアで語る佐渡おけさ。
	上松 勝次 長野県南安曇郡安曇村3689 昨シーズン壊したものの……スキー板、ストック、ゴーグル、サングラス、電話機、時計……。顔だけは壊しようがなかったとは本人の弁。
	檜原 邦正 長野県小県郡東部町新張 見てびっくり、話してびっくり。いかに身体に似合わぬやさしい思いやり。今日もグレンデア笑、涙の丸顔。
	佐藤 利明 長野県小県郡東部町新張 怒らず、おせらず、興奮せず。「世の中、そういう事も必要だ、おい」と、優しい理解で人を包む。
	中村 輝一 群馬県吾妻郡碓氷村田代114 不届し奴隷師はボジャッても、この人の人気は衰えず。風にあかればつばなしの、精進のボブ・ディラン。群馬の星。
	伊藤 英和 長野県小県郡東部町林内町1336 今シーズンの目標は、嵐の丸のフランク・クラマーになる事。と語って顔して、ケロツと言ったところこの人のこの人たる所以。
	稲葉 敬一 足立区宮城2-9-13 傷板の代りにババをくわえ、ボルト一言、スキーとテレビゲームが我が人生なり。人にはやさしく、自分には厳しくをモットーにした。タノムヨ。
	高浜 修 群馬県東1-21-13、ハイッ同立202号 スキーは楽し。でも楽しだけでは駄目なのだと自分自身に言い聞かせ、一に努力、二に努力、三、四がなくて五に努力。若いトキヤ二度なし。
	宮下 富雄 群馬県利根郡夜野町下牧857 レッスンタイムには厳しく、フリータイムにはやさしく、という講習も今年からは見られない。残念。無念。勤務10年。ご苦労でした。
	有賀 寛治 佐久市沢沢町171 鹿島槍会場の秘密。オーストリアスキーの秘密。信州佐久の大秘密。その秘密をおかさないまま、退職。明解な言をお望みの方は佐久へどうぞ。勤務10年。おつがれさま。



NAISG TECHNICAL TEAM

76名のインストラクターから選りすぐられた6名のデモ・グループ、テクニカルチーム。海外特別研修、国内特訓とハードな毎日を送っている。毎シーズン3月にあるテク・チーム選考会はそのすべてのインストラクターたちのターゲットだ。



斜面に感応するだけのよどみないウエイト・シフト。
広大な空白。純潔な虚無。
ただ一度だけの「いま」
どこからともなく小さな飛雪がひとひら頬にまいお
ちてきた。

