



ホーム > 行事レポート > 指導員研修会・理論

平成17年度指導員研修会・理論
SAJイクザミネーター委員会委員長 市野聖治氏

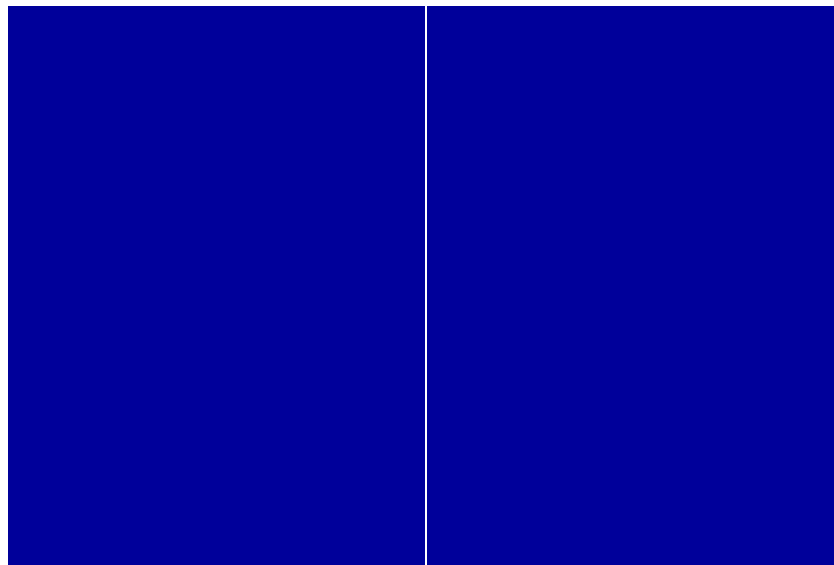


市野聖治委員長



◆スキーの壁

昨年に引き続き、神奈川県理論研修会に呼んでいただき光栄です。ただ、昨年と少し心境が変わっております。全日本の研修会でも色々述べてきたのですが、私の話に批判的な内容も耳にするようになりました。市野の話は机上の空論でわからない。何を言っているのか解らないというものです。インターネット上でも、反論の文章がでました。そういったことから、自分の言いたいことを言うだけでなく、理解していただくように話をしないとイケないと思っております。また、昨年より少しでも進んだ形でもお話が出来ればと思います。今年、「バカの壁」ではありませんが、「スキーの壁」というテーマとさせていただきます。どうしてもスポーツの中、スキーの中で理解し得ない壁があるのも事実だと思うのです。



講演に熱の入る市野先生



これが内スキー主導

2004の反省

- 1 技術において、ターンを「滑り」と「転換」の観点から3つのコントロールで解説しようとしたことは、一定の理解が得られた。しかし、解説が「山回り」によるものに限定されたことによって、ターン全体の理解にはいたらなかった。
- 2 指導においては、雪上展開ができなかったことから、トップコントロールとテールコントロールの具体的な展開への理解が十分されなかった。
- 3 指導者検定においては、上記の問題などから、テールコントロール種目(特にブルークボーゲン)とトップコントロール種目に理解不足が見受けられた。

スライド01

スキーの壁

スライド02

◆2004年度の反省

反省としては、解説が「山回り」によるものに限定された事、また、雪も少なく雪上での理解が十分得られなかった事、指導者検定において、特にブルークボーゲン種目への理解不足が見受けられたということが挙げられます。

◆感覚と科学

(スライド02)我々がスポーツを行うときに、プレーヤーの感覚というのは凄く大切です。何かをやると思うとき、自分の中に感覚的なものがなければ、うまく身体を動かすことができません。違う言葉で言えば、体である程度「理解」していないと「動け」ないということなのです。

それに対して、スライド02左下は、客観的な科学的な理論展開になります。昨年、スキ

一教程が改訂されましたが、ちょっと大きさに言えば、これまでの教程は、スキーヤーの感覚に基づいて書かれていました。それを、昨年の教程は、科学的な立場のものに改訂しました。その意味では、昨年のお話は科学的な部分に偏って話をさせていただきました。この2つの関係はあまり仲がよい関係ではないのですが、しかし、それぞれを取り入れていく部分をお互い持っていなければいけないと思うのです。

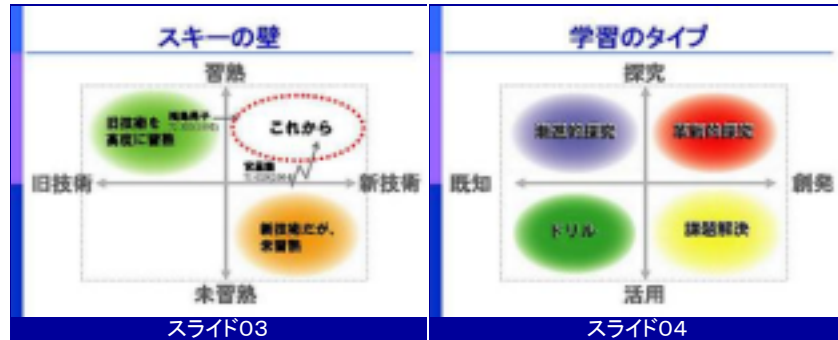
はっきりしていることは、滑り手の感覚は凄く大切ですが、この感覚だけでは新しいものが生まれにくいということも事実なのです。

◆科学が勝利する

今年にはアテネオリンピックがあり、いままでにない好成績を収めました。理由は、日本がある施策を打ったことにあります。東京の国立スポーツ科学センターで感覚と科学の擦り合わせることをしているのです。その結果、科学的な威力が発揮されたとも言われています。

具体的には、ハンマー投げの室伏選手が優勝しました。しかし、彼がこの問題で一番悩んだといわれています。彼は、いままで自分の感覚でハンマーを早く回せば遠くへ飛ばすと思っていました。しかし、科学的な診断では、ハンマーは早くまわしても遠くへは飛ばないのです。むしろハンマーを常に自分の体の正面においておかないと遠くへは飛ばせないという内容を突きつけられたのです。これは彼の感覚と大きな違いがあり、格闘したことと思えますが、それを行うことで好成績に繋がった代表的な事例です。

スキーの場合もまさに、この問題を解決していかないと将来はないのです。市野の話は難しい、しかし感覚だけでは駄目なのです。感覚と科学の間には壁があるのです。意識しながら、両方を行き来することが必要と考えております。



◆スキー界は大きな変化がおきている

今は、技術革新が凄い勢いで進んでいます。ロサンゼルスオリンピックの体操種目の鉄棒で10点満点を取った森末選手。今年のアテネでも体操男子が活躍いたしました。あの森末選手の完璧な演技だった10点満点は、今の点数に換算すると8.1だそうです。

もし、我々スキー界で森末選手がいたとして、彼が技術的な革新、変化を取り入れられないまま、技術選手権大会のジャッジをしたら、大変なことになるのです。そして体操界より、スキー界のほうがもっと大きな変化をしていると思います。

◆古い技術と新しい技術、変化できるものが生き残る

今、スキー界では、古い技術でうまい人、新しい技術で下手な人、こういう戦いが起こっているのです。(スライド03)

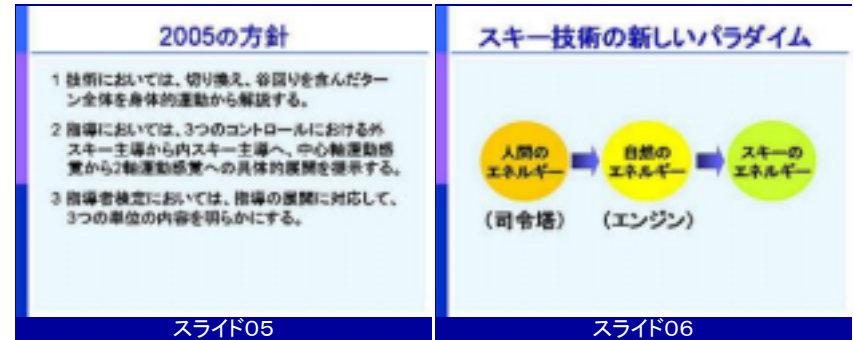
今、スポーツ界で一番元気なのが女子のゴルフと言われています。宮里選手が19歳でもう1億円稼いでおり、ランキングは2位です。なぜ活躍できているのでしょうか。宮里選手は、新しい道具を新しい技術で打っているのです。これは、雑誌、マスコミで言われている通りです。もうひとつ、福島選手は、日本でトッププロでアメリカで活躍していましたが、今年

日本に戻ってきました。なぜかという、今の技術ではアメリカで戦えない。自分の技術を変える必要があり、3年計画で新しい技術を取り入れようとしています。要は、古い技術でうまくいった人も新しい技術を取り入れようとしているのです。

これに対してスキー界の図式は、先ほどの説明の通り、古い技術でうまい人、新しい技術で下手な人、こういう戦いでは将来はありません。早々簡単なことではありません。これに関して言えば、ダーウインの進化論の解釈もちょっと変わってきているということです。いままでは、強いものが生き残ると言われていましたが、今は変化できるものが生き残ると言う解釈に変わってきているそうです。そういう意味では、お前の言っていることは難しいから駄目だとか、自分の感覚で言うところだ、ということではないということです。

◆新しいものを手にしたい

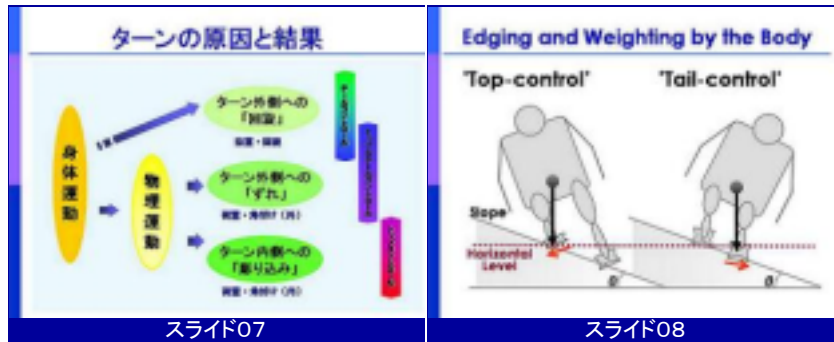
私が担当してから、指導員研修会の持ち方自体も変わってきています。今までの、決まったハウツー的な研修のパターンを伝達するという研修会から、そうではなく、新しいものをみんなで考えようというスタイルに変わっています。この問題についても批判があります。先日もしっくりしたのですが、市野はたいした情報も与えないで考えろ考えろと言うが、そんなことで考えられるわけがないと。これを理解していただくためにスライド04を持ってきました。典型的なのは、ドリルと革新的探求です。いままではドリルです。すでに知っていることを活用して何かを教える・練習していくのです。この関係は先生と生徒がはっきりします。しかし、変化に対応が出来ません。今まだ認識されていないけど、なにかやって行きたい、簡単なことではありませんが、革新的探求を求めていかなければ、新しいものは手に出来ません。



◆2005年度の方針

今年、谷回りのことを考えていきます。また、滑り手の感覚を大切にすることから、身体的な運動感覚について提示していき、内スキー始動の理解をしていただきたいと思えます。(スライド05)

スライド06の考え方は、きちんと確認しておきたいと思えます。自然のエネルギーがスキーをターンさせるということです。ここが十分に理解されていないところです。特に、自然のエネルギーをスキーのターンに結びつけるために、人間がどう動いたらよいか、司令塔として動くのです。車で言えば、車のエンジンが落下のエネルギーと抵抗です。司令塔は車を動かすドライバーです。内力と外力という言葉があります。これは相反するものではありません。外力を使う場合も内力が必要なのです。スキーも外力だけでターンするわけではありません。必ず、内力が必要とします。しかし、その内力は自然のエネルギーを使用する司令塔として使うわけです。



◆3つの身体運動

(スライド07) 昨年、自然のエネルギーからスキーのエネルギーを強調しすぎたため、誤解がうまれました。特に、指導員検定のブルークボーゲンで顕著な差が生まれました。テールコントロールのブルークボーゲンですべて物理的なエネルギーを使ってターンさせる人が出てきました。これ自体は間違いではありませんが、ものすごく難しいです。緩斜面で低速ですから、ものすごい技術が必要です。結果として、テールコントロールのブルークボーゲンが検定種目の中で一番難しくなってしまうのです。

検定サイドの委員会では、テールコントロールのブルークボーゲンを言葉は古いのですが、指導種目的な位置づけとしました。これは初心者の側から考えるということです。ブルークボーゲンでターンするとき、外スキーを100%落下させるというイメージでは出来ないのです。どうしても、外スキーが落下するというポジションまでは、むしろ人間の力で、筋力で移動させなければいけません。その意味で、身体運動のひとつに「抜重・回旋」でスキーを移動させるということをはっきりと位置づけました。

次に「荷重・角付(外)」は、ターン外側にスキーを落下させる運動、そして「荷重・角付(内)」は、ターン内側にスキーに彫りこむ運動、この3つの運動が身体運動となります。

◆荷重・角付の(外)と(内)

(スライド08左) 水平な面に対してターン内側に傾けることによりウエイトが乗り、水平面よりターン内側の傾き、ターン内側に落下する力を使います。これが「荷重・角付(内)」です。

(スライド08右) 水平面よりも、ターン外側に角付を傾けることによって、谷側、ターン外側に落下するエネルギーを使う、これが「荷重・角付(外)」です。

身体的な運動としては、3つの技術の使い方で変わってきます。



◆トップコントロールは、完全な「荷重・角付(内)」

トップコントロールは、内側股関節をたたんで、ターン内側に入って「荷重・角付(内)」でターンをさせようという話をしました。古い技術でうまい人たちは、この「荷重・角付(内)」の時に、外に傾く運動を起こします。特に技術選手権大会などで往年の名選手が出てきますと、非常に気になります。

◆ショルダーファーストとヒップファースト

2輪車のことは良く解りませんので、2輪車の技術のことではありませんが、たまたま見ていましたら、ショルダーファースト(スライド10上)とヒップファースト(スライド10下)という、2つのタイプがあるようです。

このアイデアは、テレビで放映されていたのですが、アメリカのメジャーリーグでランディ・ジョンソンという40歳のピッチャーの投球ホームと、日本でもトップクラスで早いと言われていた西部ライオンズの松坂との比較でした。ランディ・ジョンソンは、前に振り出した足の股関節をたたんで落下させる重力を利用してボールを投げます。松坂は、前に出した腰を後ろ足で蹴って追い越す形でボールを投げています。松坂の投げ方をヒップファースト、ランディ・ジョンソンの投げ方をショルダーファーストと説明していました。松坂は、筋力を使って後ろを蹴って投げています。体の使い方と言うと、ランディ・ジョンソンは自然のエネルギーを使っているのが40歳まで投げられるのです。

この、ショルダーファーストとヒップファーストという考え方を、今年はデモンストレーターにも話をしたいと思っています。技術選手権のビデオなどを見てみると、トップスキーヤーは確実に、このヒップファーストからショルダーファーストへの道を歩んでいます。これは、外観的にフォームを見ているので、危険性もありますが、ショルダーファーストで行きたいです。



◆合理的な運動は内回り？ 外回り？

どうしても、内スキー主導、2軸運動を理解していただくためには、内回りということを理解していただきたいのです。内回りは、歩いていて曲がる時に、内回りは内側の足から曲がりません。外回りは外側の足から曲がりません。内スキー主導は、当然、内側にのらないといけません。

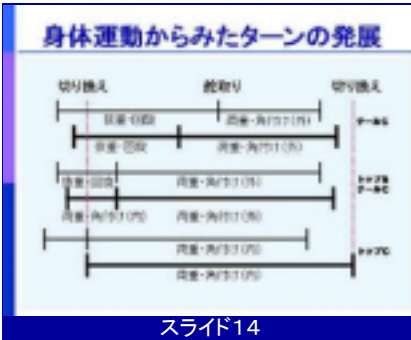
その時、馬の走り方が面白いと思いました。馬は、右足を前に出す時、次に左足を揃えるのですが、右足を左足が追い越しません。これを右前足と言うそうです。右側が内側にあるコーナーであれば、馬は右前足、右側を内側にして走ります。右側の関節をたたんで走ります。(スライド11)馬がやっているからという訳ではありませんが、かなり合理的に走っていると言えます。

スライド12は、チーターです。完全に2軸の運動をしています。内側の足の使い方、たたみ方に注目です。チーターはかなりハイスピードで走るわけです。

その意味では、感覚的にも内側というものをもっと考えないといけません。我々は、今まで、外スキー主導、外スキー荷重、外側を向くんだといってきた、そういう感覚から、内側へ意識を持っていくのも良いと思うのです。



スライド13



スライド14

◆中心軸と2軸の違い

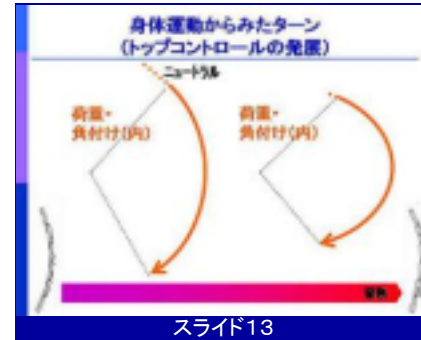
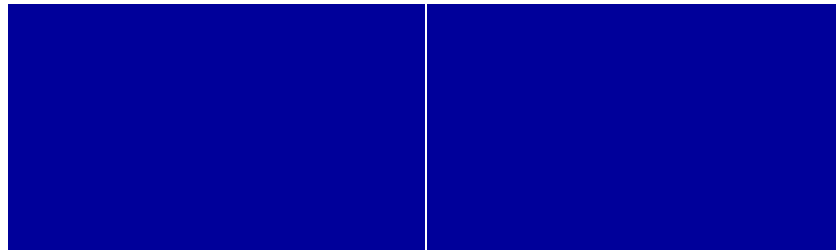
中心軸で歩く場合、仮想軸になります。2軸の場合は、右足が出たらそれに乗っかっていけばいいのです。極端な例で、ものすごく疲れた時を考えてみてください。階段を登る時のイメージ、たぶん膝に手を乗せて右足に体重を乗せて上ります。右、左に体重を乗せてるわけです。2軸ということは、使うほうに体重を乗せるということです。つまり、自分のウエイト、重力をものすごく大切に使っているのです。それに対して、中心軸は筋力を使うのです。当然のことながら、どちらが効率的なのでしょう。スキーの場合もこの考え方になれば、当然、内向、内傾、内スキーが効率的ということになります。

◆身体運動から見たターンの発展 テールコントロール～

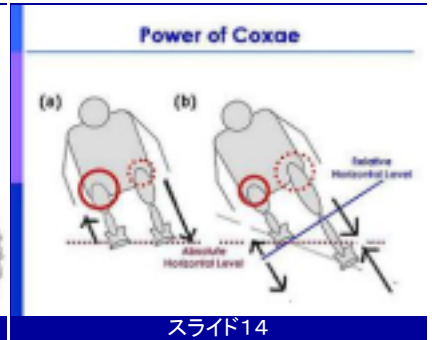
(スライド14)テールコントロールが技術的に発展するとどうなるかといいますと、切り替え時の前半に大きな「抜重・回旋」の運動が見られます。あるところからは、完全な「荷重・角付(外)」になります。この「荷重・角付(外)」になるまでは、自分の筋力で移動させていくのです。抜重・回旋が小さくなるのがテールコントロールでは技術的に高くなるのです。

トップ&テールコントロールは、同じように「抜重・回旋」「荷重・角付(外)」ですが、技術的に高い分、「抜重・回旋」が少なくなります。トップ&テールコントロールのもうひとつの問題として、切り替えのところで、まだトップ&テールコントロールの習熟度が低い場合には、なにがしかの「抜重・回旋」が必要になるということです。これに対して、外側にスキーを落下させるポジションまで、雪面からスキーを持ち上げないで完全に圧を加えて行きますと、この部分だけは、トップコントロールと同じところを使うことになります。ターン内側に角付をすることになるからです。そこでポジションをつかんでから外に押し出しに行くことになります。これは、十数年前からトップデモンストレーターの方を見ても、この運動を含んでいます。そして、「荷重・角付(外)」のずれ幅がすくなくなっていくのです。

このように見ていくと、テールコントロールとトップ&テールコントロールは、大きく見ると、同じジャンルとして分類することが出来ます。トップ&テールコントロールは、テールコントロールの習熟過程の高いものということになります。



スライド13



スライド14

◆トップコントロール

トップコントロールの習熟過程はどうなるかといいますと、最初のうちはニュートラルゾーンがはっきりとあり、長いので回転弧は深くありません。習熟してきますと、ニュートラルゾーンは、ほとんどなくなります。その意味では、反対側から反対側へ一気にいきます。そして、内側への彫りこみが大きくなりますから、回転弧が深くなります。(スライド13)

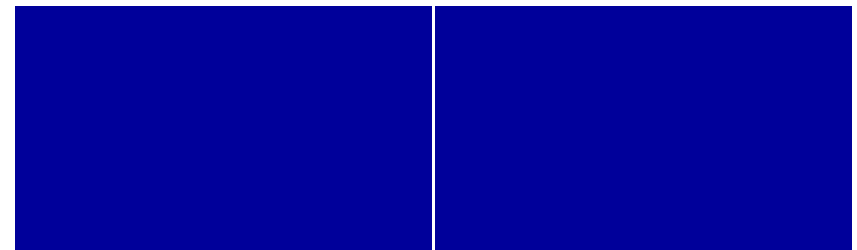
◆内スキー主導

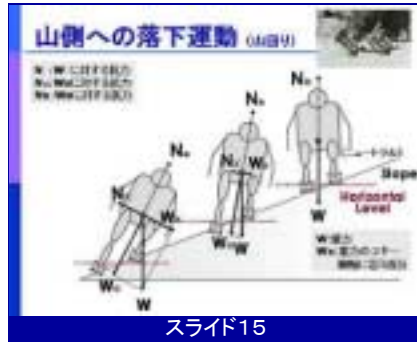
よく聞かれるのは、内スキー主導というのは、ターンの最初のところで内側に荷重することを言っているのですか？というものです。ターン外側では荷重は外側に来てしまいますから、内スキー主導はターンの切り替えのところだけの話ですねというものです。

結論的に申しますが、内スキー主導というのは、ターン全体を通じて、舵取りを通じて、ターン全体に主に働くという意味で使っています。自然のエネルギーを引き出すということから説明すれば、ターンの内側を指令し続けるという風に理解ください。

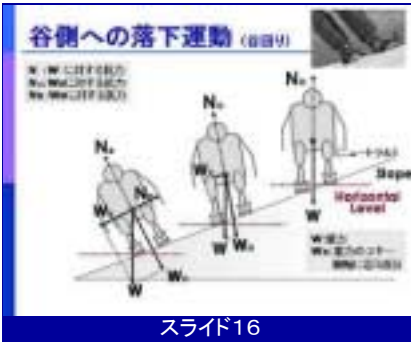
◆内足を消していく

(スライド14)ターンの始まり、内側にウエイトがのり、内足が短くなります。このとき、内側の足が邪魔になります。昨年話をしましたが、古武術家の甲野さんのホームページの中で、アテネオリンピックに参加した陸上の選手との話が載っています。早く走るためには、前に出した足を消さないといけないとあります。前に出した足を消す。この時、はっと思えました。内側の足を消さないと、ターンし続けられないのです。あと、斜面があります。水平面より、外側の足が低くなります。普通はバンクといって外側が高くなるのですが、スキーの場合は外側が低くなるのです。回転の後半は、ウエイトを乗っけて落下エネルギーをドーンとつくるのではなく、自ら消していくのです。重力を落下しながら曲げていくと、膝が耐えられなくなってしまいます。甲野さんは、足裏の垂直離脱と言われています。そう、上からの重力をと下からの力で離脱するような感じ。感覚の世界になってしまいますが、ぜひ、雪面の上でやってみていただきたいと思います。そうすれば、トップコントロールで半径の小さな回転弧を描くことが可能となります。





スライド15



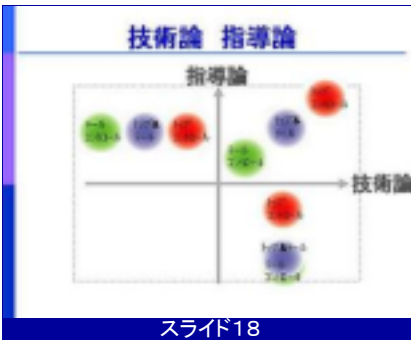
スライド16

◆トップコントロールの谷回り

去年は、トップコントロールの山回りの説明をしました。(スライド15)では、谷回りはどうなるのでしょうか。谷側でもアウトエッジが雪面の食い込んでおり、説明は全く一緒です。問題は、ニュートラルポジションから、ほんの僅かですが谷側にスキーを傾けるところです。そうしますと、WとWoWxで、Woについては、Noと相殺されてなくなりませんが、Wxの力は、アウトエッジが雪面に食い込んでいけませんから、誰にも邪魔されずに生きています。要は、横滑りに近い状態になります。問題なのは、トップコントロールの谷回りは、この状態が長く続きますと、谷回りになりません。ちょっと怖いかもしれませんが、一気にスライド16の左下の絵に行きたいのです。横滑りの状態を通過してしまえば良い訳で、そうすれば、原理は全く一緒になります。



スライド17



スライド18

◆スキーというものは我々にとってどういう意味があるのか

昨年、目的と手段の話をしました。今日お話しているのは、スキーの楽しさの手段としての技術、この技術をどのように指導していくのかというお話をしています。しかし、考えなければいけないのは、技術や手段を考えるとスキーが楽しくなってスポーツが楽しくなって、人生が豊かになるということではありません。スキーというものは我々にとってどういう意味があるかを考えないと、スキーヤーはどんどん減ってってしまうのです。

◆トップコントロールが高度な技術

はっきりと「抜重・回旋」を位置づけることで、テールコントロール、トップ&テールコントロール、トップコントロールが対等な技術であるという考えから、むしろ、技術論的な考えでは、テールコントロールは、トップコントロールよりも低い技術、トップコントロールが一番高い技術であるわけです。



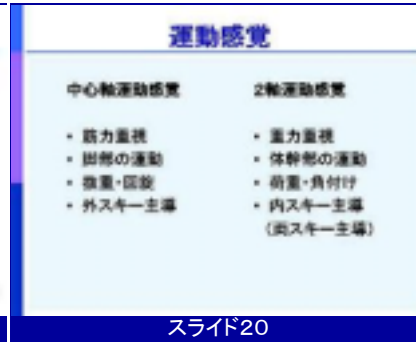
スライド19

◆中心軸から2軸への変化を

去年もお話しましたが、スライド19の左は、2001年までの中日ドラゴンズ福留選手です。完全な中心軸運動です。右は2002年から、完全な2軸運動に変わりました。そういう意味では、左はテールコントロール、ヒップファースト、右はトップコントロール、ショルダーファーストということです。(スライド19の写真は中日新聞に掲載されたものです)

◆2軸運動感覚は新しい運動

2軸運動感覚ですが、重力による落下を引き出すために使います。そして、体幹部、つまり胴体が重要な役割をします。それから、荷重、角付という運動をおこないます。そして、内スキー主導となります。まったく新しい運動です。どちらかといいますが、新しい教程の説明では、あまり変わってはいませんという説明もあったのですが、私は、いままでのものとは、凄く変わったと言いたいと思います。



スライド20



スライド21



スライド22

◆今年のスキーは、肩甲骨で

股関節だけでなく、肩甲骨も重要になります。2軸のイメージですが、肩甲骨でイメージするとわかりやすいと思います。ショルダーファーストになります。

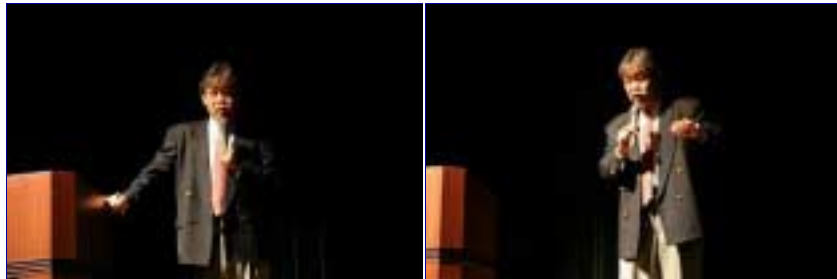
◆2軸で初めての人を指導できるアイデア

ぜひ、オフィシャルブックにあるDVDをぜひ見ていただきたいです。実は、トップコントロール主体で、2軸で、生まれて初めてスキーをする人から指導を出来るアイデアを入れてあります。いままでの、テールコントロール、ブルークボーンを経ないでスキーを指導していくアイデアです。まだ完成されたものではありません。ある意味で条件設定がちゃんとし

ていないとうまくいかないかもしれませんが、その中で、大きなボールを抱えたものが解りやすいと思います。ぜひ、ご覧いただきたいと思います。

本日は、ありがとうございました。

掲載文章担当 上田英之総務本部長、 撮影 阿部文善総務本部専門委員



[ホーム](#) > [行事レポート](#) > 指導員研修会・理論