『スキーの運動特性と技術の構造論』

今回、検定内容が変わり、教程も新しくなり、新教程を手に不安を抱いている人も多いと思いますが、心配はいりません。表現内容や用具の変化に伴って、押さえるべきポイントが少～し変わったものの、「斜面を上から下に向かって滑る」ということは変わっていません。

まず、新教程の P.16～17 を見てください。**スキー技術の特性**として、以下の 3 点が説明されています。

1．**重力を利用した落下運動である。**
2．**複雑な状況に対応する技術である。**
3．**用具を利用するターン運動である。**

どうですか？どれも、あたりまえのことですよね？私たちは、どんなに気持ちよく滑っていても、怖がりながら恐る恐る滑っていても、結果として必ず山（上）から谷（下）に滑り下りていっています。ゴールはいつもスタートより低い場所です。

また、私たちが滑る場所というのは、改めて確認するまでもなくいつも変化に富んでいます。そして、長い距離を滑れば滑るほどその変化は複雑化します。ここで、大事なことは、「いろんな状況下を滑るためにいろんな技術を身に付け、それに対応できるようになりましょう」ということでしょう。

さて、滑るために大事なもうひとつ。もちろん、体が資本ですが、ターンをするためには肝心のスキーそのものが大事な要素となりますね。もちろん、目的や自分の体型に合った用具選びは欠かせませんが、教程では「スキーの特性は、フレックス（柔軟性）、トーション（ねじれ強度）、サイドカーブ（スキー幅のつくる曲線）によって規定されます」とあります。ちなみに、ここで私がいう用具とは、スキー板だけでなく、スキー靴やストック、ウェアなど、滑るときに身に付けるすべてのことです。「なんでもいいや」なんて、そんな選び方をしていても、ときには自分にぴったりくることもありますが、「いい」はずのスキーが、自分ではコントロールできずに、事故を起こしたり、けがをしてしまったりということもあります。また、スキー靴では、「痛くて、もうダメ」なんて思いをしたことのある人は大勢いると思いますが、痛いと滑ることに集中できなかったり、踏ん張りたいところで踏ん張れなかったりして、気持ちよく滑ることができませんよね？それだけ、私たちは用具によって左右されるのです。

これらの３つのことはごくあたりまえのことなのですが、忘れがちなことです。この機会にもう一度思い出してみてください。

さて、肝心の**「スキーの運動特性と技術の構造」**（P.１８）**について**ですが、今回の教程では、ターン運動を**「原因」と「結果」**というかたちで、分析しています。その、ターン運動の原因となる形態を「テールコントロール」と「トップ＆テールコントロール」と「トップコントロール」という３態で捉えているところが大きなポイントでしょう。

まず、**「テールコントロール」**。今まで何度も体験してきていると思いますが、初歩の初歩で習うターンの第 1 歩である「プルークボーゲン」では、トップを視点に外スキーのテールを押し開いてターンをしますね。身体運動の特徴としては、**外傾・外向**、そして、**外スキー主導**で**広いスタンス**ということです。

つぎに、**「トップ＆テールコントロール」**。名のごとく、トップとテールを動かしてターンコントロールします。この方法は、「テールコントロール」にくらべてズレ幅が小さくなる分、横への動きが小さくなります。つまり「テールコントロール」よりも縦方向への動きが強く、速く滑ることができるわけです。身体運動の特徴としては、わずかな外傾・わずかな外向、そして**両スキー主導**で**ナチュラルスタンス**になります。

最後に**「トップコントロール」**ですが、これは、「トップ＆テールコントロール」よりもさらにトップからターンに入っていこうとするもので、ターンそのものをトップがリードしていきます。要するに、さらにズレが少なくなり、高速向きの滑り方と言えます。身体運動の特徴は、**内傾・内向**、そして**内スキー主導**で**広いパラレルスタンス**となります。

これら３態についてはそれぞれの体の向きやスキーの使い方などの違いを、P.34〜39 の連続写真をよく見て、しっかりと理解しましょう。イメージができたら、今度は実際に雪上で体を使って覚えるようにしましょう。

最後に！

P19 にあるように、人間の身体運動はまさに心理的要因に影響されていると思います。

「自信（心地良さ）は身体運動を活発化させ、不安（恐怖）は身体運動を抑制します」というのは、私の経験と実体験から納得できるところです。自信をつけるには、それなりの理解と努力が必要ですが、万が一どうしようもない窮地に陥ったときは「できる、できる。大丈夫」と、自分に言い聞かせてゆっくりと呼吸をしてみてください。きっと最小限のミスと最大限の実力を発揮できるでしょう。

では、皆さんのご健闘と合格発表での笑顔を期待しています。*楽しみましょう！*