

特別ゲスト S A J元デモンストレーター 佐藤久哉 氏

講演会 最新のスキーテクニックについて

### 【要旨記載】

表題については、過去から現在・未来にわたって、スキーのスーパーテクニックの本質的な技術は変わらないのではと思っています。

基本のプログラムは、基礎テクニックが土台になっているのです。これを洗練させていくために応用テクニックがあります。技術を上達させていくためには、基礎だけをやっていてもだめで、ポールに入っていく事や、こぶに入っていくなど変化していく事です。この中に一気に技術が上がる可能性もあります。

その後に応用プログラムになります。更に発展プログラムがあり、やがてアスリート部分になって行き、ポールの**実践プログラムとして**トレーニングであったりします。この過程で基礎技術は一貫しています。いわゆるコアテクニックが基礎、応用、発展を貫いています。コアの本質部分をよく理解しなければなりません。それは5個（**基本、応用、発展、実践、基礎**）のプログラムを知ることによって明確になってきます。本日の講演の中心は基礎技術です。ワールドカップの映像を見ながら、コアテクニックはどこなのかを追求して行きます。結論はスーパーテクニックは基礎テクニックの延長であることを言いたいのです。

トップ技術の共通点は3つに整理されます。 はショルダーラインの水平位置です。ぶれないで安定した位置を保っていることです。 はスパイン（背骨）アングルの傾斜です。腸腰筋に関係します。 はエッジングです。それは受動的に行い決して、能動的に行わないことです。切り換え時に浮かないでべたつと雪面を捉えていることです。肩の水平をしっかりと保ち、目線がぶれずに安定していて左右バランスがとれていることが大切です。このフォームならエッジをはずしたり、立てたりすることが出来、目線がぶれない効果です。

以下については昨シーズンのワールドカップ戦におけるトップ選手の映像を参考にしながらの解説です。リゼルー選手の映像。肩のラインが水平で安定したフォーム。ドイツ ヘレポストン選手の映像。ワールドカップ戦では各選手の、スパイン（背骨）アングル、肩の線が着眼点となります。

スパインアングル、腸腰筋による背骨の維持がポイントです。重心の方向が安定し、谷向になっています。ロイオリダー 地元で優勝しました。ゼッケンの角度が一定で起き上がらず、同じ角度を保っています。

マイケルヒシャー（オーストリア）選手、落下を妨げない体制をとっている。三つ目の着眼点として。エッジングを受動的に行う事です。雪面のコンタクトで、昔のスキーでの操作は能動的であったが、現代のカービングスキーでは受動的に変化しました。圧を利用しながらターンをしていく、無理に仕掛けないことです。ターン弧が滑らかなり、ゆったりと見える。エッジングを能動的に行うことは一気に力を加えていくことでゆったり見えません。ターンの前半部でエッジングをして方向付けして後は面で滑っていくことの繰り返しです。胸の角度、エッジング、肩のライン、スパインアングルが重要で、ゆったりゆったりと体制をとり、ピークパフォーマンスを演じることです。無駄な動きをなくす、動作に重めをおき、うまくずらず技術に進化しています。最新のターン技術は落下を妨げないエッジングでヒジカル的（**肉体的運動の総称**）には受動的で、スキーにゆだねるスキー術、肩、胸の位置、エッジングの質に着眼点があります。心理学ではマインドコントロールできるものが成功すると定義づけています。自分を知ることが心理学の目標になっています。練習と試合について考察します。

練習・・・技術を学ぶ。 試合・・・意志・意欲・決断力（マインドセットコントロール）

勝者になるには、アフタールーティンの復習蓄積があるか無しによります。スローモーションでイメージできるようになれば更によい。想定できる限りイメージパターンを沢山つくることです。また失敗のパターンもつくっておきます。こうすれば自信に満ち溢れます。

また成功のイメージを疑うことができるかどうか。たまたまの成功は条件がぴったりあったときだけです。常にパーフェクトではないことを自覚して練習に励んでください。 終わり （文責 水島秀夫）