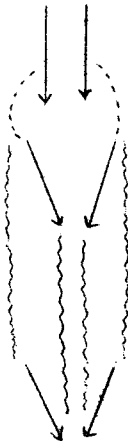


「スキースキのすべり方」

関戸和典



1. 直滑降からの押し開き

- 脚を曲げ腰をやや深く下げた直滑降の構えですべり出す。
- 曲げた両脚を伸ばしながら、スキーで雪を押し分けるように開き出す。
- V字型の角度を広くとらえず、たえず内エッジで雪を押し分けていく感じですべる。



2. ブルークでの連続押し開き

- V字型の角度を狭くした構えですべり出し、その角度をくずさないようにスキー全体で雪を強く押し開く。
- 角付角度をゆるめないように足、首を緊張させたまま、脚力で押し分ける。
- 腰が上下に動かないように注意し、雪を押し出す力でスピードをコントロールする。
- 踵をひねる動作を少なくし、スキー全体を押し分ける。



3. ブルークでの交互押し

- 腰をやや下げた基本の構えから、脚力を使ってペダルを交互に踏み下げるように交互にひざを踏み下げスキーを押し分ける。
- 動作に間ができないように、交互に脚を踏み下げることに意識をおく。
- スキーをまわす意識ではなく、あくまでもスキー全体を押し出すという感覚がたいせつ。

4. ブルークでの交互押し

(この練習からストックを併用する)



- 交互にスキーを押すという基本動作を身につけたらストックを併用してタイミングをつかみ操作をさらに確実にする。
- 外スキーのグリップ力を高めるには、スキーをまわしすぎないこと、腰を上げないことそして内スキーのエッジをゆるめないこと。

5. シュテムでの交互押し



- 外スキーのグリップ操作を基盤とし、内スキーの先端を外側に扇型にまわすことによつて、結果として内スキーのテールを引き寄せられ両スキーの形状は平行からハサミ型となる。
- 内スキーの先端を交互にまわす操作は、結果的にエッジの切り換えと外スキーでの雪面のグリップを強め、コントロールのきいたスキー操作を可能にする。内スキーの先端は慣れるにしたがつて高くあげないようにするが、テールを雪から離さないことがたいせつ。

6. ステップ・ウエーデルン



- 内スキーの先端まわしでは、スキーの先端操作に意識をおくが、この練習では振り上げたスキーを着雪させるところに意識をおく。内スキーの着雪操作は雪面をすべらせるようにかかるやかに行うことがたいせつ。
- 内スキーの力強い踏み出しは、かえつて外スキーのグリップ力を弱める。