

ON ENTERING WORLD OF COMPETITIVE SKIING

“競技スキーの世界に入るに当たって”

競技スキーの世界は自分自身を立証したい人、他の何よりもライバルに勝ちたい人と思う人々が属する世界です。

彼らは時には自分の健康を害しても、また友人とのフレンドリーシップを害してでも勝つ為にはあらゆる努力やスキルトレーニングをする意思を持ちつづける人達です。

それは勝利が全てと言う意味ではなく、それに向かい努力する事に重きを置くと云う事です。

競技スキーの世界は勝負の世界であり、従って喜びや失意の世界です。無知であったり不準備であったりする人にとっては残酷な世界です。

未熟（未完成）で繰り返し徹底的に負ける事は許されないのです。

全体（練習や試合）の遂行は強い情熱で持って歓喜に満ち溢れて遂行されるが、しかしその勝利から学び取らなかつたり客観的分析が出来ない人達はやがてトラブルを持つことになるだろう。自分達の勝利について批判的でなく状況判断をすることなく幸福感に満たされているだけでは全くの不理解や負けへの道を進む事になるだろう。

全ての競技スポーツにおいて勝者は遂行された行為を入念に分析し勝つ為の方法を学んでいる。そしてこの事のみがトップクラスに留まれる事を可能にする。

勝利と云う事は我々の負けと云う事よりも我々の弱点を明確に伝えてくれます。

プロスポーツの世界では勝利よりも負ける事が一般的であり、我々が勝利台の1位の座に着けない時ごとに我々は敗者であると云う事を自覚しなければならない。

もし我々が勝利以外の事で満足している様ならばそれは明らかに敗者の道を歩む事になるだろう！！

最高なときでさえもそれに甘んじる事無く勝利に導いた状況、或いは負けに導いた状況の分析をします。そして彼等はコンディションやライバルと云う事にかかわり無く勝利を可能にする効果的な解決策を見つけ出すよう試みます。

彼等はレース前の計画やトレーニングではレースと同じ要求をします。長期的にわたって仕事を完全にマスターする事のみがチームの一員となれるのです、もし彼等が高いレベルに達する為の要求に答えられなかつたり役立たなかつたりしたらチームのトレーナーや他のメンバーと衝突が起きる事になるだろう。しかしながら、もしチームが能力の無い人や無資格の人々から構成されていたら「本当に勝てるチームですか？」と問われるでしょう。

彼等の功績の継続のみがチームの輝きや魅力を表すのです。

ABOUT THE FOUR DISCIPLINES OF COMPETITIVE SKIING

競技スキーの四つの訓練

DOWNHILL

滑降は単にスピードの魅力、リスク及びリスクと云った特徴だけでなく科学的トレーニングを十分に積み重ねたアルペンスキーのF1なのです。

常に世界レベルで好結果を出せるハイレベルの滑降選手を生み出すチームには強力な財政的を得る事が出来るのです。 それにもかかわらず例え「リッチで無い」チームであってもトレーニングテクノロジーを分析し改良して最も良い方法を選び出し妥当な練習をする事で良い実績を成し遂げる事は可能です。

滑降の特徴は以下に挙げられます。

- ーハイスピードスキーです。(100 km/hを超えるときもしばしばです)
- ー斜めと真っ直ぐを合わせたロングターンです。
- ーコースの形状やその形状を処理する為にジャンプを伴います。
- ー高いリスクと勇気を必要とします。

ポジションは他の訓練(SGS、GS、SL)より一般的に低く空気力学上十分に合理的であり重力の中心(重心)の移動は地形やバランスを保つ為に多様性を持ち左右へのターン回数は四つの競技の中で最も少ない。

ハイスピードスキーをマスターする能力の他にも重要な技能が必要となります、それはスキーコースの中でロングターンや横切るときや真っ直ぐ滑るときに不規則な表面やコブの中で安定性を保つと言う事です。 それはスキーに負荷が掛かった時、掛からない時のタイミング取りや正確な操作で得られます、そしてそれはスキーヤーのダイナミックなバランス保持と強い集中力を要求される事になります。

これら全ての事はトレーニングの過程やレースでの経験そしてスキー滑走の詳細な知識の習得で得る事が出来ます。

滑降では最も魅力的で重要な要素は異なったタイプのジャンピングで慣れない(下手な)滑降選手にとっては大変な恐ろしさとなります。

コース状況によって主に三つのグループに分けられます。

- ーストレートなジャンプ
- ーターン前のジャンプ

ーターン後のジャンプ

そして、それを実行するには三つの方法がある。

ー安定性のあるジャンプ（一般的なジャンプ）

ー事前のジャンプ（プレジャンプ）

ーテイクオフ・ジャンプ（踏み蹴りのジャンプ）

「ストレートなジャンプ」は状況に応じて上の三つの方法全てを使い分けます、例えばジャンプの距離をより短くしたい時には安定性のジャンプやプレジャンプを使うし、雪面の障害物や地形を確実に越えるためにはテイクオフジャンプをします。

「ターン前のジャンプ」は出来るだけ短く飛び正確にジャストタイミングでターンに入る事が出来るようにする為に安定性のあるジャンプやプレジャンプで実行されます。

「ターン後のジャンプ」は一般的には突然の強い雪面からのプレッシャーを避ける為だったりジャンプの前や飛んでる間の危険なバランスロスを防ぐ為に安定性のあるジャンプで実行されます。

「安定性のあるジャンプ」はスキーを身体の方に引き寄せるジャンプでターニングポイント（ターンしようとする場所・変り目）の前や着地後にすぐに行う。

「プレジャンプ」は基本的にはターニングポイント（変り目）の前で飛び超え直ちに着地したいときにするテイクオフ（踏み蹴り）を伴う普通のジャンプです。

「テイクオフ・ジャンプ」はスキーヤーが求める地点までより長く飛ぶためにターニングポイント（変り目）の上で飛ぶものです。

特別なタイプのジャンプは一つのターン中に地形（雪面）が裂けて避けられなかった時やデコボコ斜面をスピードに乗って滑る時に使います。このような状況の基では一つ或いはそれ以上のコブを正確に飛び越えそして自分で選んだコブの頂点を過ぎた場所に静かに着地します。

このタイプのジャンプは高いレベルの選手達がスーパー大回転や大回転でターンルートを崩さないで滑ろうとする時に良く使います。

SUPER GIANT~SLALOM (スーパー大回転)

スーパー大回転はデコボコの地形であっても滑降のようなハイスピードの中で大回転で使われるようなやや短い欠点の無いターンを実行する動きを組み立てられる正確な技術と知識を要求される複合的なものである。

簡単に言うならば、それはプロフェッショナルな滑降と大回転を組み合わせた性格を求められます。

時には90 km/hを超えるスピードや短いジャンプをする他に滑降のようにハイスピードの中で短いターンをマスターしなければならないと云う事が代表的な特徴です。

このようなターンはスキーヤーに両スキーの上で完全なバランスを保ち、横ズレする事の無いよう雪面からのプレッシャーを調節しさらに大なる決断や勇気などの大胆な精神を要求します。

ターンを過ぎてからが長い為コブやウェーブの中をバランスを保って通過する事が必須でありそれはスキーヤーがスーパー大回転のコースに負けないで対処する事を可能にします。この訓練での広範囲なターンは雪面からのプレッシャーの調節やデコボコの雪面での完全なる安定性と云う事です。

横切るようなセットや地形は使いません、一つのターンから次のターンへと続きリズムとテンポはより良い遂行の為のより重要な要素となってきます。

スキーコース上のスピードや地形の為ジャンプも必要ですが滑降よりも短いジャンプとなります、それにもかかわらずそれらは同じ特徴があって滑走中に同じ方法で実行されます。トレーニングエリアの設定や方法論は練習効果を上げる為には大変重要な要素となります。一方法は大回転の特徴的な要素の正確な動き、リズム、テンポを徐々にスピードを上げて行きます。

特に我々は傷害を最小限に留めるように常に配慮し実行しなければならない。

より適している状況下であっても広範囲な調査をすればハイリスクな場所とそうでない場所は簡単に解るはずでそれをしないで我々自身の責任を回避すべきではありません。

滑降及びスーパー大回転の最初の指導原理はトレーニングの参加者(選手・トレーナー)が安全でなければならないと云うことです。

GIANT~SLALOM (大回転)

大回転はスキーの基本的技術や知識だけでなく更に深いアルペンスキーの本質的技術の分析と知識を伴うエキスパートでアルペンスキーの中心的訓練となります。

競争力を持つターンは雪面のプレッシャー調節やスピードの中で最良のスキートラックに留まれるようなコントロールされたフォームによるカービングテクニックの完全なるマスターを要求されます。

それは決められたトラックの中でスピードを保ったり加速させたりコントロールする為の行動的バランスを保ちながらターンの各々の段階での正しい動きによって成し遂げる事が出来る。

適切なスピードがあり素晴らしい大回転のターンはエッジへの負荷の増減や調節と云ったメカニズムの詳細な知識を知っている必要があります。そして学習やトレーニングの過程で十分に学び、そしてスキーコース上での実践的経験をつむ必要があります。

十分に学ばなかったり全く学ばない者は進歩が非常に遅いか或いは後退する事になるであろう。

設定スキーコースやトレーニングエリアについての方法論は我々が目的を達成できるように明確に定義されなければならない。

指導は雪上でインストラクションマークなどで明示してターンの個々の段階ですべき事がスキーヤーに解るような場所で行われるべきです。

SLALOM (回転)

スラロームはリズム、テンポ、スピードに満ち溢れ雪上の行動的ダンスのようで見ている人にとっても大変魅力的です。

ターンは一般的に短くポジションはエッジ交換の動きが頻発である事から明らかに高いポジションとなります。

スラロームのショートターンはターン弧が短く、主に良いタイミング取りに依存するので技術的には大回転のそれより易しいです。

大きな動きは（動き過ぎる）技術不足によると云う事が出来ます、それにもかかわらず負荷を調節したターンは規定されたコースや地形の中でより正確でよりコントロールしながらスピードの加速を可能にするより良い選択となります。

可倒式ポールの出現はスラロームに於いて大回転と似た方法でポールを通過した時代から大きな変化をもたらしました。

それは以前はポールを通過する時に内側の腕や肩でポールを押していたのが現在ではターンの内側の膝とターン外側の腕（又は拳）を同時に動かす事だけで行われるようになった事です。

我々がこの技術を指導するにあたり、特に幼児やビギナーにはポールを通過する時に両スキーに掛かる負担を調節する事と同時に内側の膝の正しい使い方を正確に指導しなければならない。もし適切な補助用具（フレキシブルなショートポール等）が無いならば怪我の心配の無いような安全な用具を使わなければならない。

そして完全にショートポールを通過できるようになってからレギュラーポールサイズのポールへと導きます。

こうする事によって膝を使う技術を習得する前に外側の手を使うことで引き起こされる典型的な肩のローテーションを阻止する事が出来ます。

子供の 카테고리ではレースで小さなゲートを使う事によってスキー滑走性を高めるに役立ち大変便利です。

子供には子供の高さや力に応じて変化させる事で深遠な知識や勇気を与え、そしてそれは確実により強いトレーニングや発達への＝子供からトップレーサーへと＝強い基盤となります。

大回転の時のようにスラロームに於いても我々は最も良いリズム練習が出来るような方法と場所について注意を払わなければならない。

最初の段階では受講者が完全にターンを実行するのに集中できるような単純で簡単な地形とターン弧でなされるべきです。

受講者が完全にスラローム技術を覚えるまでは急斜面を避けるべきです、但し必要を要する時にのみ部分的にコースを広げる事は可能です。

学習の全ての段階を通して我々は出来る限りスピードを減速しないような滑らかなスキーイングを求めるべきです。

規制されたコースでほとんどスピード変化する事なく出来るだけ速く滑ろうと試みるのはレーサーのモットーであるべきなのです。