

MC&RC ファイナル

BALANCE

バランスについて

” バランスを崩した時、貴方はトラブルの中にいる ”

スピードは別としてバランスは最も重要であり、特に競技スキー（カービング）に於いてはスキーコントロールを容易に可能にしてくれる大きな要素である。

それはバランスを崩した時、我々は自動的に反応し他のどんな動きよりもバランスを回復する動きを優先させている事で簡単に証明される。それは議論の余地の無い事であるがしかしスキーヤーが斜面を滑り降りてる最中と云う複雑な状況の中でどのようにしたらバランスを安定させ保ち続けていられるかという事については疑問である。

困った事にエキスパート達はその点について同じ方法をとってはいないのである。

身体的な基本原理から考えればその答えはきわめて簡単である、コースを疾走して滑る時スキーヤーに掛かる力とスキーコースに掛かる力はバランスの中で相互作用をしている。

もし雪面からの力が増大されたならばスキーヤー自身へ掛かる力も増大されて来ると言う事である。そしてこれらの増大された力をコントロールしなければスキーヤーはバランスを崩す結果になる。

単純に言えば雪面は我々のほんの些細な力でもその影響を受けると云う事であり最新の形状のスキーのエッジに乗り、倒れ（傾き）そして雪面のプレッシャーを調節する事でバランスを保つ事に繋がるのである。しかし何事もやりすぎるとバランスを崩して違うリアクションを誘導してしまいネガティブな道へと導いてしまう、その結果リラックスした動きはなくなりその代わり更に大きくバランスを崩す原因となる緊張感（滑走への集中力）の無いものになってしまう。

激しい動作を繰り返す事は疲れさすだけであり緊急時に不正確な動きや悪い動きをする事は筋疲労を大きくし更にバランスを崩しやすくしてしまいバランスを回復する為により大きな力を必要とすると云う悪循環を繰り返すだけとなる。

つまり、自分自身の力を不必要に使わない快活（機敏）なスキーは完全でダイナミックなバランスを保ってこそ良いテクニックを可能にしてくれる。

このようなスキーは鳥が軽やかに飛び舞うように見えるだろう、良いバランスの中で滑ると言う事は斜面に集中出来てスキー滑走やスピードを妨害するものに対して最も効果的な解決を導いてくれる。

我々はスキーがフォールラインにかかる前後の力が増大し始める最も危険な状況の時に良いバランスを保つ為の現時点における新しい技術を開発したと明言できるが将来的に考えても完全なる力のプレッシャーコントロールは出来ないであろう。

スキーヤーが両スキーに掛かるプレッシャーを調節している時に内側の腕の拳又は特別にデザインされたストックのグリップによる3点でバランス保持をしようとする時が最も危険にさらされるであろう。

スキーヤーは身体が斜面から離れながら傾き始める時にスキーヤーはバランスと動作の完全なるコントロールとターン前半から始まる雪面からのプレッシャーの調節を3点のポイントの助けを借りる事で斜面下方へ倒れ（傾き）ながらターンする。

本当に良いダイナミックなバランスの中でこそスキーは我々を快適の極地へと導いてくれる。

POSITION OF ARMS AND THEIR
SIGNIFICANCE TO BALANCE

腕の位置とバランスに対する重要性

” 何時も何かを必要とする時、それは無いものである ”

ビギナーや余り上手くないスキーヤーは硬直したポーズであったりしてリラックスした動きが認められない事が多い。

スキー学校で学ぶ身体の前の方に構える手（ストック）の硬直したポジションはバランスに対し多くの問題を抱えている、なぜならば身体をピンと張る事は同時に脚の動きを知覚する事を妨げてしまうからである。

心地よい腕のポジションは良いバランス保持にとって最良の方法である、なぜなら腕と云う者は身体のバランスを崩しそれを回復しようとする時には常に自動的に動くものであるからだ。

良いスキーヤーを見て下さい！！ 彼等の動きに伴った腕の位置や安定したバランスを保っている時の位置そして硬直や不必要な緊張なしでバランスを回復しようとしている時の身体と調和した腕の動きを・・・もし腕を固定した位置で力んだら心地よさは去りバランスを壊してしまう結果になるだろう。

すでに最初の段階でスキー学校で学んでしまったならば我々は良く選ばれた地形やコースを使い斜面や地形に適応出来る指導法でリラックスした腕の使い方を教えなければならない。

POSITIONS AND LEANS

ポジションと傾き

”正しいポジションは時に我々の眼に見えないものだ”

我々はターン中の段階や特別なスキー操作の練習の中での雪面とのコネクションに関してのみのポジションと傾きについて討議する。

一般的な高・中・低のポジションだけに注目したスキー訓練で満足してはならない。

荒れていないコースに関しては伸ばし・曲げ・その中間の全てのポジションについて話す事が出来る。

雪面が平滑な時、我々はターンのそれぞれの段階に従って伸ばしそして曲げる、しかしコブを滑る時は雪面のプレッシャーを維持しバランスを保つ為の唯一の方法として曲げて伸ばす。ターンの段階では始めに伸ばしそしてフォールラインを通過した後、斜面の状況に合わせてながら曲げる。

实际上に於いてはスキーヤーのポジションは常にターン中には状況に応じて変化している、斜面の形状やスキー練習の目的に応じてポジションは一方から一方へと移動しているものでめったに或いは全くバランスを崩さないスキーヤーは居ないと云う事だけは言える。

LEANING THE SKI ON EDGES

エッジに乗りスキーを傾けるという事

”用具は効果的に使わなければならない”

最新のスキーのエッジで傾く事は方向を変える為の基本的な技術である。

鋭いターンは激しくスキーを傾け素早くターンへ飛び込むことだ、自分の持っているスキーを使い込む事でコントロールや作戦的な傾けが可能となる。

不均等であったり一様でないスキーの傾けは方向やスピードをコントロールする為の努力を無駄にしてしまう、従ってこのようなスキー操作は全く練習には不適切で努力を無駄にしてしまう為の意図的な指導法と言わざるを得ない。

最新モデルのスキーは異なった角度のエッジセットをし易くしたり各々（左右）のスキーに掛かる異なった負荷などの要求をより易く解決させてくれるようになっている。

スキーを傾ける時、最も大切なのは出来る限り左右のスキーを均等に傾ける事である。

傾けを大きくするか少なくするかについては考える必要はない、なぜなら傾けること自体はターンの始めから終わりに掛けて増大するものであるしスキーコースの斜度にもよるからである。

MOVING AND LEANING

動きと傾き

”動きと傾きは切り離せない一体のものである”

この事については既に数多く話してきたが最も重要な要素について繰り返したい。

動きとはバランスを維持し続ける為のものであり滑走中の斜面の状況やターンの各段階に適応さす為のものである。これらの基本的要求が発生した時それは学び取った詳細なスキー訓練から適応させられる。

動きはターンの大きさに合わせてターン中を通して正確に行わなければならない。

フォールラインに向かい特に膝を均等に伸ばし、それからターンの終わりの次のターン導入まで全く同じように縮める。

ターン前半での急激な伸ばしはエッジ上での身体のスライドを無くし滑らかにターンに入る事を妨げてしまうしターン中の次の動きを壊してしまう原因となる、そしてフォールラインを過ぎてからエッジに掛かるプレッシャーに対応する為の縮める動きをしばしば遅らせてしまい斜面での方向性やバランスを失う事になる。

正しい動きをする為には身体は正しいバランスの中にあり動きの要求にこたえられる位置になければならない。

頭から足までがどちらか一方に曲がることなく一直線のラインを保ったままで曲げ伸ばしされる事が望ましい。

我々は先ず最初に斜面から身体を離し次に斜面下方に身体をターンさせるという動きの可能性を高める為のポジションに固執しその次にはターン内側に内傾する事が簡単に曲げ伸ばしをさせてくれる為に最も重要であるという結論に達した。

更にもっと内傾を強めるとスキー板もより倒れそして深いターンをする事となる。

身体のラインの曲がり（アンギュレーション）が少ないほど曲げ伸ばしが簡単に出来るという事は雪面のプレッシャーを調節しやすく更に一方への横ズレも少なく、より早くスキーを走らせるてくれる。

内傾しながら伸ばしたり縮める事を更に大きくすると身体の動きとスキーの走る動きとの間の長さに大きな差が出来る、それはスピードの増加が原因ではあるがバランスはロスしないという事でスピードを得る為の特徴的なもう一つの方法である。

我々が内傾と動きを両立できた時、我々のスキーは滑らかで正しく速いスピードを大きな影響を受けることなく可能となる。

REGULTING THE PRESSURE ON THE SKI
AND ADAPTING TO THE TERRAIN

スキーに掛かるプレッシャー調節と斜面に適応すること

” バランスは脚の下にある地面を感じる事だ”

多分、状況に応じてスキーに掛かるプレッシャーを調節できる事は良いスキーヤーの最も重要な特性の一つだと思われる。

それはどんな時であってもスキーに掛かるプレッシャーの増減に対応できるバランス内におけるポジションを意味しそしてそれは決められたコースを横ズレすることなく滑走させてくれる。

しかし、スキーやエッジに掛かるプレッシャーの調節とは何だろう？ それはコース上でターンのあらゆる段階を通して掛かって来るエッジや雪のプレッシャーを安定させる為の意図的才能（能力）を云う。 それはプレッシャーが来たと感じた時、そのプレッシャーの大小（プレッシャーが少なくなっていくのか大きくなっていくのか）を感じ取るセンスと即応能力である。 そしてこの能力こそ例え凸凹の斜面でも常に正確に斜面にコンタクトしスキーを走らせ斜面に適応させてくれるものである。

しかしこの能力を習得する為にはスキーヤーの通常能力では充分ではない、それはスキー滑走に於ける作用とメカニズムに関する詳細で深い知識を持つ事が本質でありアルペンスキーに於ける効果的技術の完全なるマスターのエッセンスである。

この段階（レベル）にはスキー習得の重要な要素を改良したり或いは捨てたりして特有な技術的動作の練習を持続する事によってのみ到達できる。

それが我々にとって大変な事である。

特有な技術とは明確である :スキーと雪面の間をコンスタントに安定したコンタクトを可能にする動き :適切な角度でエッジセットする為の内傾とバランスそしてエッジプレッシャーの調節能力の調和という云うこれらの事がフルスピードの中でターン中に正確に行うことが出来る事である。

エッジプレッシャーの調節能力については通常のスキーヤーとトップスキーヤーとの間には明確に違いがある。

競技スキーの技術においてはどんな種類のターン始動であってもターンの最後（後半）の所で以下のような事をする事は不適切である。

斜面から離れないで内傾すること : 両スキーが雪面にコンタクトしていない時一方のスキーから一方のスキーへと体重を移す事 :各々違う角度でのエッジセットする事、特に両スキーの内エッジを際立ってセットする事、そして間違っただけのまま次のターンを始めると云う事を繰り返す事。

以上列記した他に急斜面における重要な要素がある。

そこでは完全にコントロールできるスピードを維持し競技スキーでは不適切な要素が安全なスキーのためには最もよい選択となるという事にも留意すべきである。

我々は競技スキーに於いて最新のスキー板を有効的に使う技術（動き）は違うタイプのスキー操作にとっては不適切であったり同意する部分の少ない技術である事を知っている。

従って選別された効果的で要求にこたえられる完成された動きの技術だけがアルペンスキーの究極のタイプに適しておりそれはリラックスし雪に覆われた地面を楽しむ事を知りそして全てをマスターする事が絶対条件となる。

RELATION BETWEEN STRENGTH AND VELOCITY

強さと速さの関係

”強さは常なるものや決定したものではない”

多くのスキーヤーはスキーを速く走らせ効果的な滑りをするためには身体的強さが必須条件であるという大きく誤った考えを信じている。

スキーの速さについてどのように評価するか考えてみよう。その答えは非常に単純である、もし熟練者ならばスキーが山回りしている間に蓄積されたエネルギーと云う潜在能力の助けにより谷回りへの運動エネルギーへと変化させ事が出来る。

最速は強い筋力を必要としない直下降の時に得られるがしかしスピードを減速させたり滑走ライン上での障害物を避けたり止まったりしたい時は力を必要とする。

このようにスピードに応じて我々は外力の作用（影響）をどのように使うか、自分達の力を外力を少なくするか或いは完全に減少させてしまうように使うかを判断しながらターンするであろう。

急斜面に於いてはスピードの増減はより小さい力が要求されその代わり易しい斜面ではスピードの増加や止まる為にはもっと強い力が要求される。

熟練者は潜在的エネルギーを運動へと変化させられる、つまり速さはスキーヤーの身体的強さだけでなくむしろスキーヤーの滑るテクニックの知識や勇気によって構築されるものである。この事はスキーヤー自身のエンジン（能力）として注目されなければならない。

より高いレベルの知識や行動する勇気はより強くなりそしてより速いスピードでこのエンジン（能力）を高いレベルへと到達させる事が出来る。勿論このエンジンにはスピードをコントロールしたり減少させるシステムが必要である。効果的にスピードを落としたり止まったりするためには筋力的強さは要求されてくる。もし止まる為の旋回やコントロールなしのズレを望まないならば減速したりブレーキングする為の雪面プレッシャーを調節する知識が要求される、だからこそ練習の間中スキー技術の内傾のセオリーの二つの要素に注意を払う事が大切である。動きの完全な理解のみがスピードの増減を最も効果的に導いてくれるしトップの結果へと導いてくれる。

REGULATING THE SPEED

スピード調節について

”決して速すぎると云う事はない”

ラリーにおけるスピードテストドライバー、特に砂だらけの路上では激しくブレーキを踏んだり素早くアクセルを吹かしたりする人もいる。しかし非常に速いスピードでいながらも路上をキープ出来る人もいる。正にそれはスキーレースと同じである。

ハイスピードを維持しかつ無難な限界スピードを保つには適切な練習をすることによってのみその枠を広げる事が可能となる。

効果的なテクニックとは練習によって得られるスピードと同様にスキー滑走中の正しいポイントでのスピードを増減させる適切な戦略である。

ゲートを通過するときの身体との間に出来る大きな平行ライン（内径による板と身体のライン）はより速いスピードでターンを得ようとするものでありターン中を通して関係を変化させることであり、この強靱なバランスは安定性がありしかも有効的である。

もし我々が決まった滑走ラインを超えてスキーをより速くしようとしたら我々は間違いなく身体を最短方向へ持って行きスキー板は可能な限り遠くへ持っていかうとするだろう。

よい成果を評価してみると技術的な完成はスピードの増減の技術と同様に知識や戦略を含んだ高い次元のスピードの中の何処で多くするのか少なくするのか或いはそれが可能なのかを判断して行動する事が重要であると云う事がわかる。

自動車ドライバーが悪い所でターンしようと急ブレーキをかけ道路脇へ外れてしまうようにアイスバーン上で選手がスキー板へプレッシャーをかけ過ぎるとスキー板を横滑りさせる事になりコース脇へ吹き飛ばされてしまうだろう。

全ての状況に応用される有効な説明などは存在しない！！

我々は常にコース上の状況に適応しなければならない。

しかしこれだけは言う事が出来る、それは旗門を通過した後に減速してしまう全ての行動は戦略的にも技術的にも悪いと云う事である。

もしスピードを得たいと望むならターン導入時からフォールライン直前まで身体の伸ばしとローテーションを使い横ズレをコントロールするか又はターン弧を拡大するかのどちらかである、つまり我々の考えではターンに後半はないと云う事でありゲート間の直線ラインは横切るには狭過ぎるのである。

THE ALL-EMBRACING ATTENTION

注意事項を受け容れる事が全てである

” 感覚を全て動員し流れてくる情報を読み取ろうとする時にのみ正確に判断できる ”

特にタイムレース中でスキー滑走している状況においての有効性は直接スキー滑走する前にコース状況や全長から構成されるスピードやバランスそして他のたくさんの事項を知ることによって高まる。

それはスキー滑走の全ての部分を通して集中する事で完成されるが本質的なこととなる。この注意すべき全てを受け容れると云う事はそのことを自覚し徹底的で広範囲な練習によってのみ養う事が出来る。自動的な技術の反復練習や状況に対する甘い戦略的な解明では我々を何処にも導いてはくれないだろう。

我々がスキーコース上にいる時は常に集中している事で正しく反応できる。仮に我々が事前に各々のターンの重要なポイントを準備しておいても動きのパターンを予知する事は難しいだろう。

このような理解は我々の注意力の全てをスキー滑走やその特徴へ向けてくれる事を助けてくれるし又その注意力はハイアベレージのスピードを保つ事やスキーコースのコンディションに対して正しく反応できる事を可能にしてくれる。

この注意すべき全てを受け容れると云う事の練習は既にビギナーの為のプログラムの段階から含まれていなければならない。

DECISION

決断力

” 数多くなのか、時々なのかは全てよい決断力にかかっている ”

我々は毎日何かを決断している。我々の決断は周囲の状況の知覚や知識であったり信念であったりを基本にしている。それはスキーと全く似ている。

いくつかの決断はほとんど無意識にしているものであるが一方では後で重大な結果を招くであろうとか起こりそうな結果を予想して決断を困難にしている事もある。

スキーに於いては我々は次のターンに入ろうとする時スピードを上げて入ろうか或いはスピードをキープしたまま入ろうか、どんなポジションでどれくらいの力でどれだけの速さでその動きをするかを常時決定するのである。

これらの要素についての良い決断力はアルペンスキー技術の知識や集中したトレーニングの結果養われるものである。

専門的トレーニングや正しい動き（動作）の習得なくしては良い決断力は決して得られないしスキーレースに於いて貧しい結果を招くだけである。

WINNER'S MENTALITY AND SELF-CONFIDENCE

勝利者の心理と己への信頼

”もし正しい基礎の上に成り立った自信でなければすぐに駄目になるだろう”

自分の目標を遂行したいと望んだり自分自身を証明したいと望む事は誰でもが持っている性格である。

この欲求はいろいろな方法で実行されその結果は自己評価で簡単に比較できる。

この方法はスポーツに於いてよく用いられそして我々の方が他人よりも才能的にも熟練性に於いても優れている事を証明したいと云う小さなステップを踏むであろうがしかしこの段階がすぐに得られたならばそれは結果的に大きなダメージを受ける事になり我々は更により良くなる為の正しい準備ではなかったと云う事に気付くであろう。

我々が「最初の5段階」から出てあらゆる道を歩き始めバランス・動き・倒れ・プレッシャー調節やスピード調節の全てのトリックを完全に掴み取りスキー滑走中の注意すべき全てをマスターした時に我々は勝利者の道の上に立つ事になるのである。

我々自身の能力の無さや経験不足と云う心配は今や無くなりトレーニングの長い道のりによりスキルは高まり自信を得て自覚する事を覚える事で当然他人と比較して劣らないと云う期待を抱かせてくれる。

勿論、我々は勝利のために必要な詳細な部分のいくつかは注視し続けなければならない、しかしレースにおいてのパフォーマンスの成功や失敗を注意深く分析するならばすぐにその答えを見つけ出し成功への可能性を高められるガイドラインを見つけ出せるであろう。

このレベルになると我々は稀にスキーヤー自身が進んで純粋に分析したり試行錯誤して可能性を見出そうとしている事を見るようになるしスキーヤー自身に任せるようになる。

そして勝利に台の上に立ち自分自身を名誉で飾って見たいと望むものが沢山出てくるようになるだろう、我々は彼等のこの気持ちが常に持続するようにしなければならないしアドバイスする言葉を選ばなければならない。

我々をここまで導いてくれた道は我々の自信を元気付けてくれる沢山の知識を与えてくれた、もし我々が全ての段階での注意すべき事全てを受け入れ且つ身体能力のことにのみ限定され、それが限界であると気付いたならば我々はアルペンスキーの効果的技術である内傾のトリック（秘密）を規律正しく段階的に分けて訓練しなければならない。

我々は身体的能力を高めて行きながらスキーの効果的技術の要求に応じなければならない。もしいつも限界が無いとするならば我々は自分の自信も無ければ勝利者の気持ちやもっと他の何かをも味わえない不足感を感じるだろう。

我々は我々に助力を求める全ての人々に喜んで何時でも我々の知識や経験を分けて上げられるだろう。