

## スキーマニュアル抜粋

参考文献 : 上達スキーレッスン「初中級者のための実力養成講座」  
八海山スキースクール編 S63/11/10 ノースランド出版  
: 日本スキー教程 2003/10/25 Ski Journal 社

### 【基本】

楽しく滑らせる  
正しくスキーに乗る

### 0.メンバーの確認と紹介

目標: リフトに乗って、上から自由に楽しく安全に降りてくる  
\*安全確認、施設(トイレなど)

### 1.すべる準備

#### 【スキーを装着する前に】

バックルの調整  
ビンディングの調整  
Boots で歩く  
スキーの持ち方 : 担ぐ/片手(水平、垂直)

#### 【スキーの装着】

スキーの置き方  
Boots の雪落とし  
スキーの装着/スキーのはずし方  
ストックの持ち方/手革の調整  
ストレッチ: 膝、股関節、アキレス腱、手首、肩、腰、首

#### 【スキーをつけて準備体操】

転び方(横すわり)  
足ふみ(踏み換え)  
左右に踏みかえ  
体を前後に移動  
体を上下に移動  
起き上がり方(ストック、他人に助けをもらう)  
ビンディングのはずし方

### 2.すべる前に慣れる

#### 【スキーに慣れる】

片足平地滑走  
歩行  
推進滑走(滑走ポジションが現れる)  
方向転換(キックターン)  
階段登行  
開脚登行  
ブルー開きだし(停止状態)  
制動ブルー  
直滑降&制動ブルー  
(カービングスキーの場合はワイドスタンス)

### 3.バランスを取って滑ってみる

#### 【基本姿勢】

#### 中間姿勢

(オープン/ワイドスタンス。足首/膝をまげずねで靴を押す)  
直滑降  
(カービングスキーの場合はワイドスタンスで先端を開く意識)  
(カービングスキーの場合の操作はつま先が主体)  
直滑降(上下動)  
直滑降(前後動)  
直滑降(スキーを前後)  
踏み換えによる停止

### 4.ブルー(ハの字での滑走)の練習...連続ターン(ブルーボーゲン)の準備 【ブルー1】

その場でのブルー  
(カービングスキーの場合は先端が開いたハの字)  
ブルー  
(ハの字+インエッジで雪をけずる)...足裏感覚  
直滑降からブルー  
ブルー(上下動)  
ブルー(左右動)

### 【ブルー2】...谷足加重と外向傾

直滑降から片開きブルー山回り  
直滑降/ブルーの交互操作  
(スロー/クイックリズムのテールの連続押し開き)  
斜行ブルー(谷足加重を意識する)  
斜行ブルーターン  
直滑降ブルーターン

### 5.ブルーボーゲン...早くリフトに乗れるように連続ターンの練習

ブルーボーゲン(左右加重移動/外スキーのインエッジを踏む)  
ブルーボーゲン(上体の逆ひねり)...外向傾をオーバーに取る  
ブルーボーゲン(上下動)...延ばしによる谷周り  
ブルーボーゲン(ギルランデ)...延ばしによる谷周り  
ブルーボーゲン(リフトを使って一緒にすべる)  
\* かかと加重から全体加重へ  
\* テール押し開きから脚のひねりへ  
\* 曲げ伸ばしと狭いハの字からパラレルへ  
\* 交互操作から同調動作へ

### 6.カービングスキーでのブルーボーゲン...参考

両スキーのトップは広め(狭くする必要はない)  
スキーを傾けて圧す操作が中心  
内スキーの返しが早い段階で重要になる

### 7.直滑降でのバランス練習

低い・高い・中間の直滑降姿勢  
直滑降(上下動)...踏みつけの感覚を持つ  
直滑降(左右)...内エッジ側の筋肉を緊張させる/外傾姿勢にむすぶ  
直滑降(上体ひねり)...外向姿勢に結ぶ  
直滑降(足ふみ)...トップまたはテールだけを上げる  
直滑降(左右踏みかえ)

-----  
8.直滑降からブルーク

高い姿勢の直滑降から曲げブルーク... ターン後半のイメージ  
低い姿勢の直滑降から伸ばしブルーク... ターン前半のイメージ

9.ブルークの練習

高い姿勢の直滑降から曲げブルークの連続  
曲げブルークと伸ばしブルークの連続... ターン後半と前半をイメージする

10.ブルークボーゲン

伸ばしによるブルークターン  
曲げによるブルークターン  
上下動を使ったブルークボーゲン... 浅いターン弧で行う

11.斜滑降

基本姿勢... 谷足加重、外向傾姿勢  
斜行ブルーク（山スキーずらし）... 外向傾姿勢をとる  
斜行ブルーク（谷スキーずらし）... 外向傾姿勢をとる  
ブルークギルランデ... 谷おとしと山回りの連続

12.横滑り

斜滑降から横滑り（谷スキー踏み換え）... テールコントロール

13.ストックワーク

ストックの突き方... 手首を外側にかえして突く  
ブルークでストックワークの練習... 形だけ  
ブルークボーゲンでストックワークの練習... リズムを取る  
... ターンの後半のけじめと次のターンの始動

14.シュテムターン

山開きシュテムターン  
谷開きシュテムターン

---

14.パラレルターン

[伸ばし山回り]

低い姿勢の斜滑降から伸ばし山回り  
低い姿勢の直滑降から伸ばし山回り  
低い姿勢の斜滑降から曲げ山回り  
低い姿勢の直滑降から曲げ山回り

[パラレルギルランデ]

伸ばし先落とし + 横滑り... 抜重と回旋

15.ターン運動の原因

身体運動が直接的に方向を変えるもの... 抜重と回旋  
身体運動により物理運動がターンを導くもの... 荷重、角付け  
ターン運動の継続を可能にするもの... 内傾  
ターン運動の原因となるもの... テールコントロール  
（テールを外側にずらす外傾外向）  
ターン運動の原因となるもの... トップ&テールコントロール  
（トップを内側、テールを外側にずらす両スキー主導）  
ターン運動の原因となるもの... トップコントロール  
（内スキー主導の内傾内向）

16.トップ&テールコントロールによるターンの組み立て

[外スキー主導]

ブルーク山まわり（斜行から浅い山回り）... 片ブルークの形となる  
ブルーク山まわり（直滑降から山回り）  
ブルークボーゲン（連続ターン）

[両スキー主導]

初歩的なブルークターン（意識的な内スキー操作）  
ブルークターン（内スキーの返しが早くなる）  
ブルークターンからパラレルターン（連続ターン）

[基本的なパラレルターン]

スローなパラレルターン  
大回りパラレルターン  
小回りパラレルターン

---

17.トップコントロールによるターンの組み立て

【パラレル山周りターン】... 外、両、内スキー主導

斜滑降山回り（加重と角付け）  
直滑降山回り（ " ）

【レールターン】

内足に両手を当ててすべる  
ハンスフリー  
上体ローテーション