



第5回マスターズ技術選手権大会に参加して ～基礎スキーと競技スキーの共通点～

札幌南 宮 下 昇

平成21年3月14日～15日、ルスツリゾートスキー場で、北海道スキー連盟主催の第5回マスターズ技術選手権大会が開催されました。

220名の参加者が大回り、小回り（エリートコース）、総合滑降（ダイナミックコース）の三種目、11クラスに分けた年齢別で、9時30分から熱き戦いの幕が切って落とされました。

.....

前日の14日18時から、道内はもとより本州からの参加者も含め、盛大な懇親会が開かれ、懐かしい仲間との再会、アルコールが回るにつれ昔のスキー談義に花が咲き、身体も心もリフレッシュ。すっかり気持ちが若返りました。

さらに、全員に景品が当たる抽選会では、いろいろな奇跡が起こり、笑い声が絶えない愉快的な2時間でした。



先輩には高山審判長も気を遣います。右、宮下氏

今回の技術選の私の成績は、B組（65歳～69歳）19人中11位で、未だ技術発展中の道半ばです。

一位の河奥堅一（美唄）さんの滑りは、練習量の豊富さを感じました。また、二位の佐藤昇平（札幌西）さんも素晴らしく、4点差で僅かなミ

スで順位が入れ替わっており、技術選の厳しさを改めて体験しました。女性の参加者は30名で、クラス別では3・4人の参加で少し寂しいクラスもありましたが、滑りは男性に負けないほど力強い滑りでした。今後は、女性の参加者が増えることを期待しています。

.....

今から46年前の昭和38年、全日本スキー連盟が発行したスキー教程では「スキー技術は非常に複雑で、その目的により無限の変化と応用の技術が秘められており、競技スキーと異質なものであるが、その根底は同じ技術であり、100分の1秒を競う目的のための応用技術と見るべきであろう」と書かれています。



昭和34年スキーテキスト



昭和38年スキー教程

また、現在の基礎スキー理論は競技者のスキー技術を研究し、その基本となるものを引き出して体系付けたものであり、一般のスキーヤーにも安全に、速やかに上達することができるように、体系付けたものと書かれています。

さらに、50年前（昭和34年）に発行されたスキーテキスト（現在のスキー教程）では、「今日、世界スキー技術の目指しているところは“無駄のない技術”・“無理のない技術”そして“確立の高い技術”を目指す」と書かれており、さまざまな年齢の指導員がスキーテキストに基づ



き、スキー技術を磨いておりました。私は、昭和39年に準指導員を取得、今日まで基礎スキーと競技スキーを同時にやっ

てきましたが、技術的には大きな相違点はなく、スキー板全体に乗り過度なエッジングを避け、雪とスキーがケンカしないようにスキーを操作することは同じ技術だと思います。

ただし、呼吸方法と呼吸の仕方や雪面の変化に合わせた身体の使い方は少し違います。

ここで、私が競技スキーの練習でいつも意識している事を箇条書きにしてみました。

- ①スキーという道具をどう使うか意識して滑る。
- ②筋肉に情報を伝える事を、意識して滑るよう心がける。
- ③姿勢を低くすると操作性を失うが、体力・脚力のある人はトラブルが起きにくい。
- ④エッジで滑るのではなく、スキー板全体で

乗るよう心がける。

- ⑤過度なエッジングを避け、スキー板全体に乗り、胸をフォールライン方向に向けて滑る。
- ⑥スキー板の切り替えと、上体の切り替えを素早くする事でターンが楽になり、急斜面に有効な技術となる。
- ⑦外向・外傾を意識し、心と体を同時に動かす事を意識する。
- ⑧外足に乗り切るためにスタンスを広くする事で、外足に強く乗る。
- ⑨自分の身体や滑りに、スキー板を合わせるためにチューンナップは毎年行う。

以上が私の練習方法の一端ですが、マスターズ技術選手権大会は学ぶことが多い大会でした。

今後は、楽しく自然に学べるようなスキーレッスンを心がけて行きたいと思います。

さらに、「よい歳のとり方」を心がけたいと願っております。今回のマスターズ技術選に参加をアドバイスしてくれた道連教育本部副幹事長の登山さんに感謝申し上げます。

