

2011年度

SAJ(全日本スキー連盟)の

今シーズンのテーマは？

「自然で楽なスキー(HYBRID SKIING)のすすめ」

毎年シーズン初めには、指導員を対象とした研修会があり、我々指導員は少なくとも2年に一回はその研修会に出なくてはならないことになっています。なぜなら、毎年少しずつスキーの滑り方が変わるので、その時々最新のスキー技術を知る必要があるからです。スキー板が毎年進化し、良くなっていくのにあわせて、スキー技術も進歩していきます。今では、スキー板の進化により、これまでより少ない筋力で簡単にターンが出来るようになってきています。そして進化したスキー板を活かし、より快適に滑る技術があります。教室に参加していただくことで、こうした最新の情報を知っていただける良いチャンスとなれば幸いです。

すでにご存知の方もいらっしゃると思いますが、昨シーズン全日本スキー連盟が発刊しています日本スキー教程「技術編」は、主題が「自然で楽なスキーのすすめ」となっています。さらに今年度の指導員研修会の研修テーマも「自然で楽なスキー(HYBRID SKIING)のすすめ」でした。「ハイブリッドスキーング」とは、自然で楽なスキーをする為に、地球の重力と人間の筋力を適合させて滑ることです。つまり、重力を活用することによって余分な力を使わない、骨格の役割と最小の筋出力による「自然で楽な」身体運動のことです。

みなさんがこれまで培ってきた技術は、勿論大切にしながら、これからも長くスキーを続けていく為に、あるいは一日中楽しく滑り続けるためには、あまり筋力を使わないエコドライブ的な滑り方も必要だと思います。これからは、スキーの世界でもエコが主流になっていくのでしょうか？「自然で楽なスキー」をみなさんにもおすすめします。さあ肩の力を抜いて「脱力系」の滑りを一緒に楽しみましょう。

調布市スキー連盟 指導部