

マテリアルの変遷は技術、指導を変えたのか

村里 敏彰

(株) スポーツユニティ 代表取締役
インターアルペンスキースクール 代表

皆さん、こんにちは。雫石においでいただきありがとうございます。懐かしい方々にもお会いできてすごく嬉しく思っています。今日お話をさせていただきますのは「マテリアルの変遷は技術、指導を変えたのか」ということです。

私のバックボーン

本題に入る前に、少し私のバックボーンについて話しておきたいと思います。私は、此処盛岡に生まれました。小学校までおまして、その後中学、高校と東京で過ごしました。18歳のときに学園紛争など問題がありまして、オーストリアに渡りました。オーストリアで大検(マトウーラ)を取得して、インスブルクの大学に入学しました。そこで本格的にスキーに出会いました。その頃の友達が、皆さんご存知のスキー界では有名かと思うのですが、ザルツブルク大学のミュラー教授です。僕の半年後輩になります。それからインスブルク大学のナッハバウアー教授は僕の後輩で、一緒にスキーをした仲です。ちょうど僕らの時代は、インスブルク大学でスキー大好き人間がいっぱい集まった時で、皆がスキーのことばかりいつも考えていました。

また、サンクリストフの国立スキー学校にはクルッケンハウザー教授、ホピヒラー教授、僕はそのちょうど間だったのですが、クルッケンハウザー教授が引退する時に、オーストリアの国家検定スキー教師を取るところでした。ちょうど20歳でした。それからその後に、引き継いだのが、ビヨンドレ教授です。彼とは大学同期の親友で、今でも頻繁に繋がり

があるのですが、オーストリアナショナルチームの総監督をし、アルペンチームの黄金時代を築きました。そういう仲間とずっと不思議とお付き合いがありまして、スキースポーツの魅力にはまってしまいました。たかがスキー、されどスキーということで歩んできております。

そして今から32年前になるのですが、雫石にスキースクールを開校して、以来スキー教師をずっとやって現場でレッスンしています。また、2年程前まではスキー連盟のほうで、仕事をさせていただきました。2006年までは、競技本部長をしていましたが、その4年間は非常に勉強になりました。これまでオーストリアの大学で学んだコーチマネジメントが日本のスキーの現場にうまく当てはまっていたかどうかはわからないのですが、皆川健太郎君、佐々木明君、湯浅直樹君ら3人が活躍してくれました。アルペンスキーの黄金時代が築けたかなと自負しております。日本の選手もやれば出来るのだ、うまくマネジメントをしていけば、日本の選手も世界のアルペンスキーヤーと対等に戦うチームができるという感触があります。

長野オリンピック、その前は盛岡・雫石で、アルペンスキーの世界選手権が開催されましたが、スポーツディレクターとして世界大会のオーガナイズをしておりました。その時の夢はとにかく世界のレーサーを日本に呼んで、最高の舞台を、彼らの戦う舞台を作ってやろうと思っていました。それは雪の良いバーンを作るだけでなく、いろんなスポンサー、テレビ、メディア、宿泊輸送、チケットなど全ての

オーガナイズをしました。それは、すごくいい体験だったと思います。今は、そのようなことからリタイヤして、自分のスキービジネスを中心にしております。

今のスキーに対する一つの懸念

今僕は、日本のスキーの方向性を非常に懸念しています、それでこのテーマを選びました。その理由の一つは、今の傾向は「カービングスキーになったから、テクニクはこうだ」とか、「カービングスキーの特徴はこうだから、新しいテクニクはこうだ」となっています。これは何かスキーというスポーツの本質的なものを忘れてしまっているのではないかという危惧を抱くのです。

実際に、ここ2年ほどスキーの現場を見ていると、若い人たちのスキーが何か違う。僕から見るとかっこよくないし、なんかおかしなスキーをしている。そのような滑りをする人たちが、コブに行ったり、新雪に行ったり、急斜面に行ったときに、みんなバタバタ転倒する。滑り降りてゆけないのです。僕たちスキーヤーは、自然の状況を滑って降りてゆくのですが、その滑る力をどうやって得るのか。雪と友達になりながらその力を借りなきゃいけないのに、雪と喧嘩してしまう。雪を切り刻んでしまうのです。

僕は、カービングスキーが出た頃から、このことを指摘していたのですが、「いやあもう村里さん年だよ、古いんだよ。昔のテクニクではねえ」と言われました。確かにそうかもしれません。けれども、スキーの基本ができずに新しいものは無いのではないのでしょうか。

僕は、オーストリア、スイス、イタリア等と海外の現場に出ることが多いです。ずっとヨーロッパのスキー場で滑りを見ているのですが、僕がすごくうれしく思うのは、30年前一緒にスキーをやった連中も未だにいますが、その国のスキーヤー、スキー教師は30年40年変わっていないのです。例えば、オーストリアの外向傾フォーム、イタリアの肩を先行させるアンティシペーション、体軸を長く使ったエレガントなスキー、これらはオーストリアの味、イタリアの味です。30年以上全然変わってない。その

変わらない良さ。それは「基本」なのです。

スキー指導の基本―蔵王の体験―

スキー運動の基本とはなんだろう。僕はこのお話を聞いた時に、これだけは話したかった。スキーの基本について、「子どもたちはこうだ、いや、中高年はこうだ」というのは、疑問があります。基本とは、誰にとっても基本であり同じだと思います。雫石で先月スピード系のジュニア選手権がありました。子どもが「外足踏んでけ、外足踏んでけ」と言われているかと思うと、一方で、「内、内足に乗れっ」と子どもが言われている。子どももコーチもみんな混乱している。このような混乱の元にあるものをシンプルに考えていくべきだと思います。

では、どのような観点から考えるかということ、僕の理念としていることは、一つは安全性です。安心してスキーができることです。もう一つは快適性です。楽しく、羽ばたくように滑っていく。せつかく自然の中にいるわけだから。快適に滑っていく。笑顔です。検定会、研修会、みんな眉間にしわ。「もっと笑顔で、笑顔で」と言いたい。それと、もう一つは操作性の問題です。この3つのところから技術と指導について話したいと思います。僕は今の技術、指導の根底は、安全性、快適性と操作性のこの3つをベースにいつも話しています。

それからスキー指導の大切な要素としてもう一つ大事なことをお話しておきます。僕は、18才で初めてレッスンを体験しました。蔵王スキー場でした。オーストリアスキーを習いましたが、強烈なインパクトとして残っていることがあります。それは、膝がどうか、腕がどうか技術が云々ではありません。この時、夜に映画を見せられました。トニーザイラーが真っ青な空の下、真っ白な新雪に雪煙をたてて滑っているのです。本当にきれいでした。翌朝、蔵王に同じような新雪が積もりました。それをみんな滑った時に、自分はあの映画のトニーザイラーのイメージを思い出しました。ザイラーとは、感覚も技術も大きく違っていたと思います。でも自分はその人になったつもりでイメージを持って滑りました。滑り終えて、斜面を振り返った時に、きれいな

シュプールがありました。その時の感動は今でも覚えています。ですから、生徒さんには、伝わるようなスキーのイメージあるいは、出来るようなイメージを伝えることが大切と思っています。

もう一つは山形蔵王ですから、先生に方言があるわけですね。先生が、「うだね、うだね、ひざかぶよづつて、あぐどむづけろっ。(そうじゃない、膝をひねって、かかとを押し出せ)」と言った(と思う)ときに、彼らのその言葉のニュアンス、しゃべりかた、リズムがすごく印象的でした。それは、スキー雑誌に文章で書いてある言葉ではなく、その先生と僕とスキーのフィーリングがマッチングする言葉なのです。先生のイントネーション、リズムが、すごく印象的でした。ああ、スキー指導とはこういうのなのだと思いました。先生のフィーリングを生徒にマッチするように上手に伝えなければならない。また生徒として感覚をイメージとして受けなければと、これが自分の中で指導の基本になっています。

スキーマテリアルの変遷

昨年、日本にスキーが伝来してから100周年です。レルヒさんが1911年の1月12日に日本の軍隊の視察を目的に来たとのことですが、日本のスキーはそこから始まったのです。海外はどうかというと、ノルウェーのクリスチャニア(オスロ)で始まったと云われていますが、街の近隣には平坦なところが多かったので、歩くこと、あるいは走ることが中心で2本のストックで雪上を移動していました。そして、1889年ノルウェーの冒険家ナンセンが、スキーでグリーンランド横断をした。それで、どういうマテリアルで渡ったのかということで、スキーという道具が紹介されました。それがヨーロッパの山岳地帯に広がり、1890年代にアルペンスキーが生まれました。この頃一番有名なのがツダルスキーです。ツダルスキーの発明は、歩く為のスキーではなく、滑り降りるスキーのビンディングだったわけです。山に登ったら降りてくる時に、踵がずれないビンディングで、ここでできたことが、第一革命ではないかと思っています。

それから、ストックも大きな影響を与えたと思

います。ビンディングが動かないということで、ストックが、一本杖になった。これが技術の変遷となって、シュテムターンが生まれてきたということではないかなと思います。その後、二本のストックになって、バランスを取り、タイミングをとり、今のよう滑りになってきた。その頃から競技が始まりました。競技はとにかく速く山を降りることを競うダウンヒルから始まって、次に障害物を置いたり、何かを作ったり、それをまわって降りることを競うスラロームが導入された。そこで固いバーンに対応するためにエッジというものが生まれてきた。革命かどうかはわかりませんが、初めてスキーが改良された。それから、板が単板から合板になった。それは1930年代頃で、ちょうどガルミッシュのオリンピックの頃です。

このあとからずっとなのですが、マテリアルの変遷はあんまりないのです。以降、僕が体験したのはダウンヒルスーツです。1977年頃からダウンヒルスーツにプラスチック加工をして、表面をつるつるにしたのです。僕の目の前を滑った選手がとても速いタイムを出して、公平性と危険性そして健康面でスキャンダラス議論になりました。あとはアルペンスキー界で、このカービングスキーが登場するまでは、変革といわれるようなものはなかったような気がします。

カービングスキーの登場

1993年にクナイスル社がエルゴというスキーを出しました。後ろだけぐっと広がってました。1995年にインタースキーが日本で行われる前に、試乗会があったときにエルゴを履いてみました。ヒュンヒュンと曲がって、直進性がないと感じました。すぐターンしてしまう。実は93年、94年頃から、カービングスキーは出始めていました。

98年長野オリンピックの時、デボラ・コンパーニョが勝ったのですが、確か彼女の板のセンター幅というのは、60ミリ、トップが97ミリぐらいで、Rが17メーターでした。それが一番GSできついラディウスではないかと思っています。僕らが84年にテストしていたとき、Rは58メーターでした。ですから、エ

ッジをかなり立てて曲げて滑って、初めて十何メートルくらいでしたから、そういう面から言えば、ずれずに切っていくというのは楽になりました。ずれずに切れていくというのは、それだけ圧が雪面から、自分に負荷として加わってくるということです。

僕ら、かつて大学でスキーヤーにかかる力を調べたときに、このスキーの時代は女子選手が2.7Gくらい、男子選手が3.2Gくらいかかっていたというデータを記憶しています。今のカービングの板だと男子選手で4Gくらいかかる。女子選手で3.5G。昔のレーサーの女子選手は、すらっとした細身の子でも滑れた。うまくスキーを滑らしながら。やはりそういうテクニックは、エレガントで、それで勝っていた子がたくさんいるのです。今はGがどんどん大きくなっていくので、選手たちの体力の作り方が、すっかり変わってきました。絶対筋力の強さもそうですが、筋持久力がかなり必要とされます。

それから、2000年のFISの秋季会議で選手の怪我が多くなってきているという話が出ました。それは特に夏で、氷河でトレーニングしているスイスチーム、フランスチーム、イタリアチームで怪我人が多く出たということでした。特に女子選手に怪我が多いと。新しいカービングスキーで、怪我が多くなってきて、これはラディウスとビンディングのプレートの高さが影響しているだろうと指摘されました。ですから、ラディウスとプレートの高さも制限の対象になりました。

結局2002年シーズンに、ラディウスが17メートルから21メートルになったのですが、さらに23メートルになりました。プレートの高さも50ミリにしました。当初70以上ミリあったのです。このようなことから、マテリアルについて議論が喧々諤々に始まり、傷害に対するスキーの問題性がずいぶん指摘されました。

カービングスキーにおける怪我

カービングスキーにおける怪我は「ミスカービング」という言葉で説明されます。ミスカービングをすることによって、ケガが非常に多くなってきている。それはいわゆる今話したように、しっかり体が

スキーと一緒に乗っていないときとか、体が反ったときに体は弛緩しているのだけれどもスキーのエッジが雪を噛んでしまって、転倒し怪我をするということ。

それで、先述のとおりラディウスのルールが23メートルから、27メートルに変わりました。ところが一方で、スキーがせっかくカービングスキーによってカーブテクニックができたのに、昔みたいにスイング&グライドの技術に戻るのはどうなのか、という意見もでました。するとメーカーもさるもので、次々に新しく良いスキーを作るので、27メートルでもやっぱり圧が噛んでしまう、全部圧を受け止め外しにくくなる。それで、再び怪我が起りやすいというデータが出されています。ということで、FISは、さらにルールを変更して、今回のルールに至っているわけです。

僕はマテリアル委員会の委員長をしている関係で、メーカーの連中から結構言われます。「村里それは違うぞ。詳細に分析したデータでものを言わないと、全部マテリアルが悪いということになってしまう」と。「いつかはこのスキーが、市場から失くなってしまおう。ジャンプスキーみたいになっちゃうよ」と。

補足:スキー傷害の要因は、システム(スキーのマテリアル関係)の問題。コース、スピード、雪質の状況設定、変化。スキーヤーの身体的状況、疲労、心理的、集中力の状況、条件。が挙げられている。

もう競技の板は、今度2014年シーズンからGS種目がR35になるわけです。一般の人は誰も買わないかもしれません。そうすると市場が活性化しなくなります。誰もがR16前後のスキーを買うだろうと思います。それでちょっと角をつけると、面白いくらいに曲がる。人の感覚では、「おー上手くなった、上手くなった、簡単だ」となります。そして、内倒して、スキーを体でふりふり滑っているうちに、ミスカービングして靭帯を切ってしまう。それはマテリアルに頼って滑っているからです。自分の操作性、自分の感覚で滑っていないからです。ちゃんと雪の上に圧を与えて感じて刺激感覚をもって自分で移動していけば対応ができるので、それほどひどい怪我にならないのではないかと僕は思っています。

スキー板の形状を使って、楽な滑走をしています。僕たちは平面のスケート場的スキーヤーではないのです。スキー場は同じ状況はまずありません。斜面であることは間違いないけれども、斜面であるからこそ柔らかくなったり、固くなったり、溝があったり、こぶがあったり、新雪だったり、湿雪だったり、もう千差万別です。そうであるからこそスキーは楽しいのであって、それをグルーミングされたスキー場で全部スケート場に行ってやるだけなものになってきていることにたいへん危惧しています。

スキーは、形状のみで滑るものでないと思います。フレックス、トーションもあります。その MATERIAL を活かすも殺すもスキーヤー次第なのです。僕は、生徒さんの滑りを見て「10万円の板高価ですね。でも3万円しか使ってないですね」と言うことがあります。フレックスを使って、スキーの性能を引き出してスキーをしたとき、「10万円に見合った滑りになってきましたね」と言います。しかし、今の多くの状況を見ていると、ラディウス以外のスキーの性能をそこまで出していない。

スキーの基本運動

僕の理論は、われわれ人間は、通常平面人だということ。だから元々つりと滑っては危ないと思っている。日常雪が降ってきたら「気を付けよう。滑らないように。」とインプットされているわけです。ところが、雪の斜面では「滑りなさい」と普段とは異なる指導がされるわけです。そこから変えなければいけないと考えています。スキーヤーは、平面族から斜面族にならなければなりません。例えば、斜面になるとボールがころころと転がり始めます。これがスキーヤーになることだと言います。スキーヤーは、斜面族ですから斜面でどういうふうに動くかが問題になります。斜面になれば重力が推進力になって落ちていく。これを、どうやってコントロールするのか。もちろんレーサーが一番速く滑らなければいけないから、直滑降が一番早いのです。これではレースにならないし、楽しくない。ターン（弧）がないと楽しくありません。それではどうやって自在の弧を描いていくかということが大切になります。

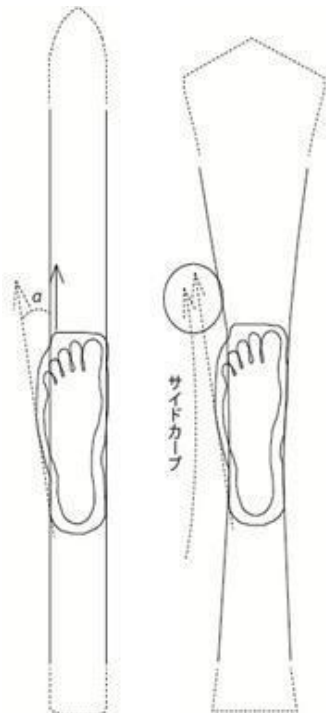
そして次に大切になるのは、スキー運動する中でバランスだと思います。バランスは「平衡を失いつつ、かつ保つこと」ですが、スキーの場合は、運動の中でずっと保っていかなければならない。スキーは滑っているのでバランスをとりながらフォームを作っていかなければならない。ある意味、パッシブに作られていかなければならない。スキーとは、そのやり取りだと思うのです。ですから斜面運動では、いわゆる外向傾姿勢というのは必然的に生まれてくるわけです。斜面運動では、斜面にあって水平面に合わせて立っているだけでは、普段平面で立っているようには圧力を得ることができません。斜面に対して垂直にポジションを取って滑っていくことで圧を効率的に利用することが出来ます。

ターン滑走中の斜面では、ターンとターンの間（斜滑降時）が最も緩斜面になります。そして、スキーがフォールラインを向くときに急斜面になって、また緩斜面になっていくわけです。この中で、圧が得られるようなポジションが保たれていくようになるところが一番大きなポイントなのです。

だからレッスンでスキーヤーに言うわけです。「膝前ね、斜面に垂直にね」と。斜面に対してもやっぱり垂直に立っていかなければならない。大抵フォールラインを向いていくときに後傾するわけです。当然斜面が最も急になっているわけですから。僕らスキー教師やコーチには、この入り方が一番問題なのです。ですからフォールラインに入るための準備、ここを舵取りっていう人もいるし、ステアリングという人もいますが、一番ポイントになると考えます。すなわち、ターンを行なっている中で「外力に対してポジションを作られていくようにする」というところがポイントなのです。そして外力からの圧が得られれば、外向傾になり、次へのエネルギーになるわけで、決して内傾、内倒にはならない。したがって、外側の足で圧を最も受けることとなります。なぜ外足かという、最も大きな圧を受け止めるための筋肉構造、さらに最もバランスがいいわけです。逆に、内足に乗ったら一番怖いのは、股関節の大腿が外転することが怖いわけです。これをしたらミスカービングにつながるわけです。

現在の指導は、これを起こしやすい方向なので僕は怖いと言っているのです。外側の足にしっかり乗って、リーディングして、内足がフォローしていくのはいい。しかし、内足で入っていったら、ターン出来ますが、かなりリスクが高くなります。外足に乗ることは、圧を調整出来るのです。圧を調整出来るから、ターンの弧もいろいろ描けるし、速くも滑れるし、ずらすこともできるのです。調整幅の広いポジションをとることができる人が勝つことができるのです。先日、ノルウェーのオーモットがここ雫石に来てくれました。オーモットはオリンピックのメダル8個持っています。トニーザイラーやキリーやクランマーよりも多かつまり活躍期間が長いのです。その彼が久しぶりに滑ってくれたのですが、フォールラインでも外足から入り、必ず内足がフォローして外スキーがたわんでいって圧を受けてスキーが加速していきます。

ターンの中で足が伸びきったエキセントリックな筋の使い方は、徐々に荷重する筋の使い方より調整幅は狭いです。ですから操作性は落ちます。今のカービングスキーの指導の内足を曲げて、外足を伸ばせといったら、操作性が落ちるし、コントロール、調整能力がなくなってしまいます。だから僕はいけないと言うのです。



急斜面であれ、緩斜面であれ、斜面のねじれであれ、それに調整していくにはコンセントリックな筋の使い方もしないと調整の幅が出ない。調整幅が狭いとミスがでてしまう。ミスが出てしまうのは、競技の選手にとって、負けなのです。なぜオーモットが、強くて、早くて、上手いかと、どんな状況でも、基本ポジション、基本スタンスを身に付けたスキーヤーだったからです。

スキーの技術、指導は変わったのか

それでは、スキーというマテリアルが変わって、今までと何が違うのか。スキーを学ぶ生徒さんに尋ねられたならば、「何も変わらないのだよ」と話します。落下運動をいかにコントロールするのか、いかに雪面からの圧を感じとるかということはなんら変わらないからです。すなわち、これまで通り荷重、角付け、回旋をいかにしてゆくのということだと思います。

しかし、あえて違いをいうならば、スキーの前後差が少なくなって山-内スキーの操作性を高めてくれたことだと思います。かつてフィルメイヤーやステンマルクなどワールドカップで活躍した選手たちは、X脚で滑りました。X脚にするのは、山-内足のアウトサイドエッジがひっかかるからです。だから、



昔はちょっと腰をまえに出して山足をフラットにした。そうしないと山側のアウトサイドエッジが引っかかったからです。しかし、カービングスキーでは、内足と外足の前後差が少なくなるポジションになりました。これは山足の踵と小指のラインとスキーのアウトエッジラインにアルファの角度分だけ（図）の差異がこれまでよりもあるからです。

カービングスキーが、内足の操作性を高めてくれるのは確かなのです。スキー板の変化による、前後差が少なくなるというポジションの違いが確かにあります。しかし、安定したカービングというかしっかりと体幹軸があるポジションでスキーをすることには変わりがないと思います。

僕が皆さんにお伝えしたいことは、やっぱり基本のことです。斜面運動の骨盤から上の姿勢、それから骨盤から下の動き、すなわち回旋、角付け、荷重、これらは変わっていないということです。昔からターンの運動要素3つといえば、回旋、角付け、荷重と言っていますが、それも変わらない。そのような運動をいかにするかというのは、それはやはり、骨盤が斜面と対して平行で、徐々に圧がかかってきた場合には内倒しながら、骨盤の角度が変わってゆきます。そして、骨盤の下の下肢は、いつも動けるポジションにあります。だから大腿が低く曲がるとい

うことは、まずありえないポジショニングです。それは、クルッケンハウザーの時代でも同じです。私がスキー指導で大切だと思っているのは、今でも蔵王で習った時に経験した時のような言葉のイメージ、それから滑走のフィーリングをいかに伝えるのかだと思っています。それから平面から斜面運動になった時の下肢の内傾、上体の外傾の基本の外傾姿勢だと思います。スキーの MATERIAL が変わったことによるスキーの前後差の違い、外向の差異はあるかもしれない。けれども、やはりスキーの運動というのは角付けと回旋と荷重の調整力がいつも保たれ動かせる状態に基本ポジションがなければいけないということなのです。

最後になりますが、スキーの指導、技術は変わったのかと言えば変わった。しかし、基本は変わらないのだから同じだということです。だから、スキー運動の基本を理解すること、そして実践し出来るようになり次が論じられることだと思います。それから指導者のスキーのフィーリングを伝える言葉を大切にしてスキーヤーとやり取りしていけば、スキーヤーは必ず笑顔で帰ってくれます。そして笑顔と刺激と自信を求めてまた雪山に帰って来てくれると思います。

どうもご清聴ありがとうございました。