

B

**強引な切り換えを生んだ
タイミングの遅れ**

女性スキーヤーに多く見られる失敗の滑り方です。失敗の一番の原因は、外向傾姿勢の意識のしすぎといえるでしょう。そのために、時間的に量的にも外向傾姿勢が過度になり、タイミングを逃がし、切り換え運動を阻害してしまっています。

ターン後半にかけて、しっかりした外向傾姿勢を保つことは、バランス保持、有効な舵とりを行なううえで、必要不可欠なことです。しかし、必要以上に外向傾を強くすると、上体、腰が開きすぎて、腰がターン

内側にはすれた状態になります。その結果、膝がかえされて角付けが緩み、横ずれが大きくなってしまいます。この状態では次のターンに向けて、しっかり足場を作ることができず、切り換え動作に入るタイミングを失います。

横すべりから、なんの予備動作もなくスキーを谷側にまわそうとするのと同じ状況ですから、スキーを八の字に開いたり、上体を谷方向へまわし込んだり、という強引な切り換え動作になっています。これでは求められている操作要領を全く満たしていません。当然、上体のまわし込み動作が強いために、内足荷重を生み、この滑りではそれが致命傷になっています。



① ここまで外向傾が強すぎると谷スキーをしっかり踏めず、横すべり状態になる。

③ 脚部の運動が全く見られず、気持ちだけが先行して、上体が谷側に向かおうとしている。

② 外傾を強めてなんとか谷スキーで足場を作ろうとしているが、脚部に運動がみられない。

④ スキーが谷側を向いてくれなため、山スキーを開き出したシュテム動作になっている。

⑤ 上体の先行動作が強すぎたために、内倒姿勢になり、内足荷重の不安定な状態を生んだ。

すべては切り換え時の状況によるが、ここでは意識的に外傾を強め、外スキーへの荷重をしっかりと行なうことにより、安定感を生んでいる。