

スキーとスピード

柳 沢 昭 夫

スキーはスピードを求めるスポーツである。

広大な白いキャンパスに描くシュプール、風のように過ぎ去るタンネや白樺の木立、奈落の底へ身を躍らせて飛び込む緊張の一瞬、そして無重力の世界で浮遊し、スローモーション映像のように、ゆっくりと過ぎ行く時間の中で舞い降りる深雪のスキー。

スキーは、落下する世界のスポーツである。人間にとって、全力で駆ける速さ、せいぜい時速36kmが体験し得る最大のスピードであったに違いない。それを超える速さは、長い間未知の領域であった。しかし、機械文明の発達は、乗り物によって本来のスピード感覚を超えた世界を創り出した。スキーは、また、そうした本来のスピード感覚を超えた世界のスポーツである。

カーレースの水平感覚におけるスピードとスカイダイビングのように垂直感覚におけるスピードを混在させたスピードの世界のスポーツである。常に自分のスピード感覚とその限界を超えようとする。スピードという魔性に取りつかれたスポーツである。スキーは、最も本質的な部分で、本来の感性を超えた異次元の世界、スピードという魔性と勇気と瞬間の判断で格闘するスポーツである。それ故に、あやしい魅力に輝やくとともに、その本質にリスクを背負ったスポーツである。

スピードがスキーを構成する本質的な要素である以上、スピードを否定してはスキーそのものが崩壊する。スキーは速いから楽しい、速いから上手、上手だから速い、そして速いから美しい。

ゲレンデの選定とスピードの追求

自分の限界を超えたスピード、バランスを取り続けることができないスピードは、恐怖の世界である。スピードこそスキーの生命とは言え、初めから恐怖の世界へ突入せよと無謀な挑戦をすすめるのではない。スピードの追求とは、スキーに乗せてもらって出るスピードを求めるのではない。自分でスキーを操作し、けり、ストックで押し、加速してスピードを求めることなのである。アタックして追求するものである。上達の過程では、どのようにアタックしても、自分のスピードの限界を超えない余裕のある斜面を選ぶことが、最も大事なポイントである。滑るだけで自分の限界を超えてしまう斜面ではアタックできないから、恐怖感のない斜面、大胆に、全力でアタックできるやさしい斜面(ゲレンデ)を選ぶ。結果として転倒することも多いだろうが、転倒が恐怖にかられての転倒でないかぎり、上達のさまたげになる問題は起きない。初心者には、スピードをとらえることができないが、子供がそうであるように、スピードをとらえることができないほど、大胆にアタックできる。しかし、恐怖の転倒を味わい過ぎると、転倒の原因をスピードに転化し、スピードをどうやって殺すか、ブレーキのかけかたを中心にスキー技術を組立ててしまう。スキーは、スピードを追求するスポーツ

である以上、ブレーキに課題の中心を置くこと、ある意味では、スキーの本質を否定することになりかねない。初心者の多くがそうであるように、ちょっと斜面が傾斜を増すと、足を開き、エッジを立て、全身で力一杯突張ってブレーキをかけるスキーになってしまう。斜面が急であれば、上級者さえ無意識のうちに横ずれの多いスキーを身につけてしまう。反対に、余裕のある斜面では、ストックで押したり、スケータィングのように、足で蹴ったり、加速を試みる。つまり、無意識のうちにスピードを追い求める。ブレーキをかけなければ滑降できない斜面ではなく、もっとスピードがでないかと思うほど緩い斜面、全力で、大胆にスピードを追求することができる斜面、整地された、できれば、末端が逆斜面であって、自然に止まることができる斜面が望ましい。指導者が最も心すべき事柄である。最も適切なゲレンデを選定することが指導者には要求され、斜面の選定さえ誤まらなければ、あとは、斜面がスキーを上達させてくれる。

スピードと安全対策

車社会は、歩くくという最も基本的な運動さえ失わせ、そのことによって体力、運動能力が低下し、自然に触れることが極めて少なくなってきた。過剰な情報で頭脳は侵かされ、ストレスが蓄積し、ときとして、美しいものに対する感動さえ失われようとしている。加えて、深酒や睡眠不足は、疲労を蓄積し、むしろ、現代社会では、身も心も健康であるためには、大変な努力がいる。しかし、心身共に健康であることは、安全を確保する上でも、最も大切なすべてのスポーツの基盤である。

ミクロ的に言えば、十分なウォーミングアップは、健康な心身を準備することであり、障害の予防と技術の修得に欠くことのできない大切な要素である。

ウォーミングアップの最大の目的は、体を温めることである。軽い全身運動を15～20分間にわたり、しっとりと汗ばむまで行う。体を温めることによって、閉じていた毛細血管が開き、血流が増加し、呼吸機能、心機能を活発にし、筋肉に酸素とエネルギー源を運ぶ準備が整う。もう一つの目的は、徒手体操や柔軟運動、ストレッチを行い、神経系、筋肉、関節部等に軽い刺激を与え、筋肉の興奮性や関節の可動性を高める準備をする。軽い刺激を与えることが目的であるから、力んだり、号令をかけて力一杯するのはよくない。全員で一斉にするより、個々人が、自分のペースでリラックスして行う。必ず体を温めてから行い、せっかく温めた体を冷やさせないよう保温に留意する。持久的な運動には、時間をかけ、心肺機能を中心にしたウォーミングアップが必要であり、パワーの必要な運動には、神経系や筋肉に十分な活性を与える。リフトの上で冷え切った体のまま、はやる気持ちにせかされて滑るのは、けがをしないのが不思議である。特に、スキーは、低温環境下のスポーツであるから、念入りにウォーミングアップを実施したい。

ウォーミングアップと同様に大切にしたいのは、最後に行うクールダウンである。トレーニングは、身体に刺激を与えることにすぎないが、体力が向上するのは、トレーニングによって与えられた刺激に体が反応し、超回復現象が出現する休息中である。したがって、休息中に起こる超回復に向け

て、身体の準備がクールダウンである。滑り終えたあと、疲れた体で行うクールダウンは、どうしても手を抜きたくなりやすいが、必ず念入りに実施したい。ウォーミングアップとクールダウンにかなりウエイトを置き、私は、ストレッチに加え、平地で8の字を描くスケータリング滑走とプロペラターンを実施している。

安全対策上もう一つ大切な要素は、用具、特に、締具のセーフティ機能は、直接安全性につながるだけに常に適切に調整しておきたい。転倒を防ぐことはできないが、転倒による障害を防ぐには、締具のセーフティ機能にかかってくる。購入以来、そのままという人も見かけるので、せめて可動部には潤滑油をスプレーしておきたい。滑走面やエッジの手入れ、ワックスがけも大事なことである。滑らないスキーは扱いにくく、エッジの利かないスキーは安心して乗れない。技術の修得に大きく影響するので十分手入れをしたい。

技術的な安全対策は、横滑りによる急停止技術を身につけることである。ある程度上達したら急停止の技術は、ハイスピードであるほど大きなエリアを必要とするが、横滑りによる急停止は、フォーラインに沿ったわずかのエリアで急停止できる。ハイスピード滑降を行うには、どうしても身に付けない技術である。少し練習すれば修得できる技術である。

転倒はさけることができず、スピードを否定せずに安全を確保する三要素は、十分なウォーミングアップとクールダウン、用具の整備、そして急停止の技術である。

イメージング

ハイスピードの中の中心に乗るバランス感覚、力を入れるときと抜くとき、テンションとリラックスのリズム感覚、雪面の微妙な抵抗をとらえて調整するエッジング感覚、技術は、すべて非常に感覚的である。そうした感覚的部分は、視覚でとらえることができる部分があれば、そうでない要素も多い。映像は、視覚に訴えながら見る人に動作のイメージをふくらませ、視覚以外の部分の感覚的領域をも説明する。

上手な人の滑りを見て、その真似をすること、感覚的でとらえにくい技術を、イメージングによってとらえることが、真似である。それが最も上達の早道である。

例えば、斜面の凸凹やスピード、雪質の変化、ターン中の遠心力に対応するバランス感覚は、滑りながら真似をして修得する以外にないので、理論では、説明しにくい感覚的技術である。ハイスピード滑降中の微妙な重心位置のずれは、訓練によって研ぎすまされた感覚でなければとらえることができない。

スキーの技術書の多くは、フォームから技術解説をしているが、フォームにこだわると、動作を固定化し、伸び伸びとした身体のリズムを殺してしまう。技術は、高いレベルのスピードの中でしだいに洗練され、単純化して行くから、いかにイメージをふくらませるか、技術修得の鍵になる。理論より想像力が大きな意味を持つ由縁である。上手な人の真似からイメージをふくらませ、上手になれ

ば、映像や一枚の写真からイメージをふくらませることができる。夢の中で滑べるように、映像の中のスピードヒーローになり切ることがイメージングである。

こうしたイメージングの妨げとなるのが、理論で技術を解釈し、理論で滑べりを組み立てようとすることである。また、せっかくイメージをふくらませても、恐怖感やあせり、劣等感がイメージを打ち砕く。混んとした不安が人をおしつぶす。こうした理由不明の不安感を打ち砕くには、恐怖感のない斜面を選ぶこと、大胆に、全力でアタックすることができるやさしい斜面を選ぶことが大切である。子供達にとっては、転倒は恐怖ではない。だから勇敢に攻撃する。しかし、大人にとっては、転倒は恐怖である。子供と大人の上達の違いはそんなところにあるかもしれない。だから大人は、理論で技術を解釈しようとするのかも知れない。理論は、感性まで高めなければならない。理論は、新技術を組み立てるのにはなくてはならない指針である。しかし、技術を修得するには、技術が理論で割り切れない感覚的要素で構成されるだけに、もっともっと感性をみがき、イメージをふくらますことが大切である。

参考文献

「インナースキー」(ベースボールマガジン社)

「ピークパフォーマンス」(ベースボールマガジン社)