

彼末一之<sup>1), 2)</sup>, 中井宏<sup>3)</sup>, 行方剛<sup>4)</sup>, 西村斉<sup>5)</sup>, 内田雄介<sup>6)</sup>, 大室康平<sup>7)</sup>,  
加藤孝基<sup>8)</sup>, 中川剣人<sup>1)</sup>, 大橋拓未<sup>1)</sup>, 後藤悠太<sup>1)</sup>, 小澤悠<sup>9)</sup>, 水口暢章<sup>10)</sup>,  
中田大貴<sup>11)</sup>, 依田珠江<sup>12)</sup>, 坂本将基<sup>13)</sup>, 桜井良太<sup>14)</sup>, 小林海<sup>15)</sup>, 永見智行<sup>16)</sup>,  
村岡哲郎<sup>17)</sup>, 中島剛<sup>18)</sup>, 樋口貴俊<sup>19)</sup>, 柳谷登志雄<sup>2)</sup>, 岡田利修<sup>1)</sup>

- 1) 早稲田大学スポーツ科学学術院
- 2) 順天堂大学スポーツ健康医科学研究所
  - 3) かぐらスキースクール
  - 4) 田代スキースクール
  - 5) リエイ
  - 6) 名城大学理工学部
- 7) 八戸工業大学基礎教育研究センター
  - 8) 南山大学経済学部
- 9) 東海大学スポーツ医科学研究所
- 10) 立命館大学総合科学技術研究機構
- 11) 奈良女子大学研究院工学系工学領域
  - 12) 獨協大学国際教養学部
  - 13) 熊本大学大学院教育学研究科
  - 14) 東京都健康長寿医療センター
  - 15) 東洋大学総合情報学部
  - 16) 北里大学一般教育部
  - 17) 日本大学経済学部
  - 18) 杏林大学医学部
- 19) 福岡工業大学教養力育成センター

キーワード: スキー, 小回り, 重心, 加圧, リズム

Key words: ski, short turn, center of gravity, force, rhythm,

### 【抄録】

スキーのパラレルターン小回り(以下, 小回り)は初心者にはあこがれの技術である. しかし, パラレルターンの大回りができるようになった多くの初心者にとって, スムースな小回りができるようになるには高い壁がある. 本研究は小回りができない一人の被験者(69歳)が, それをマスターしようとトレーニングを行ったシーズン前後でのパフォーマンスの変化, またそこから派生した問題点についての考察である. 前シーズン, 被験者が小回りを行っている「つもり」のときの左右ターンの1周期は2.6秒であった. そこで「小回りができる」ことを目標に次のシーズンに臨んだ. ただし, 「小回りができる」は, 「速度の調節をしつつ速い小さい弧の連続ターンを繰り返すことができる」とし, 「速いターン」としては1周期2秒を目標とした. 当該シーズンは「重心」, 「姿勢」, 「2軸」といった点を中心にトレーニングを行った. その結果1周期2.2秒までに改善はしたが, 急斜面での暴走は克服できなかった. シーズン後のビデオ映像の検討では, 「横方向への荷重」と「手足の協調動作」が不十分であると示唆された. このようなポイントについて, 指導者がどう指導すればよいか, また学習者としてはどのような指導を望んでいるかといった観点からも検討した.

スポーツ科学研究, 19, 127-138, 2022年, 受付日:2022年9月28日, 受理日:2023年1月14日

連絡先: 彼末一之 順天堂大学スポーツ健康医科学研究所

〒270-1695 印西市平賀学園台1-1

kanosue.k@gmail.com