

スキーにおける得いターンと 不得いターンの違いに関する研究

森 尻 強

(平成7年10月12日受理)

A Study on the Difference between Good Turns and Bad Ones in Skiing

Tsuyoshi MORIJI

(Received October 12, 1995)

緒 言

スキーにおける回転技術や指導方法は、この20年のうちにめざましく発展してきている。それらはスキー用具等の技術開発により急激に普及してきた。しかし、ここで私はスキーのターンについて少し疑問をいだいたことがある。それは初めてスキーをしたときから感じていたことであるが、左へターンをする時は上手にいくが、右へターンをする時は上手にできず転倒することがよくあった。どうして左右のターンにやりやすい方向とやりづらい方向があるのかと考えたのである。やりづらい方向を何回も練習したのだがやっぱり苦手意識があった、そこで左右のターンが均等でないことを知り、左右のターンの得いターンと不得いターンの違いを調べ、その原因を調査することにした。

対象及び調査・実験方法

被験者は、東京家政大学女子学生のスキーの初心者から経験者98名で、技術的にはSAJ公認の一級を取得しているまでのレベルである。

調査方法は、被験者全員に質問紙法によるアンケートを行った。アンケートは、スキー実習中に撮った滑りのビデオを見せたり、自分の滑りを思い出しながら用紙に記入させた。アンケートの内容は、得いターンと不得いターンの有無、又、骨盤及び、股関節に関係あるものにした。

① 椅座位足組みをするとき、左右どちらの足が上になりますか。

② 女性がよくする横座りをするとき、左右どちらの

教養部

方へ足を出しますか。

③ 長座の姿勢をとったとき、左右の足の爪先はどちらに多く傾きますか。

④ 左右の足の裏を合わせて膝を開いたとき、左右の膝の開きの多いのはどちらですか。

⑤ 身体を左右平行にねじったとき、左右どちら側に多くねじれますか。

被験者の中の35名の者に、股関節の外旋（ゴニオメーター）計測して、左右の股関節の外旋を調べその違いを調査した。又、27名の者には、重心計（ビドスコープ）の上に直立してもらい、その足の裏の写真を撮り、左右の爪先の開く角度を調査した。

結 果

被験者の98名中、左ターンの得いな者は64名65.3%で、右ターンの得いな者は34名34.6%であった。

図1は、足の組み方で左右どちらの足が上になるかをみたものである。左ターンの得いの者は60名（93.7%）が右足が上になり、右ターンの得いの者は16名（47%）が左足、18名（52.9%）が右足が上になったと答えた。

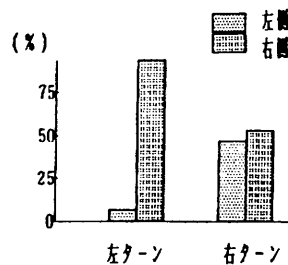


図1 足の組み方

図2は、横座りをするとき左右どちら側に足を出すかをみたものである。左ターンの得いの者は49名(76.5%)が左側に、右ターンの得いの者は28名(82.3%)が右側に出すと答えた。

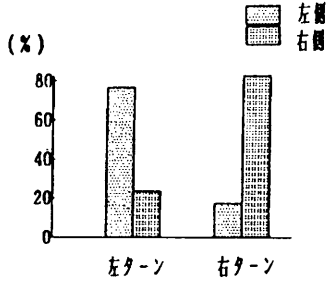


図2 横座り

図3は、爪先は左右どちらの足の傾きが大きいかをみたものである。左ターンの得いの者は49名(76.5%)が右足、右ターンの得いの者は21名(61.7%)が左足の傾きが大きいと答えた。

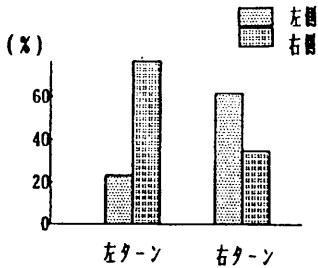


図3 爪先の傾き

図4は、股関節が左右どちら側に大きく開くかをみたものである。左ターンの得いの者は42名(65.6%)が右側、右ターンの得いの者は22名(64.7%)が左側に開くと答えた。

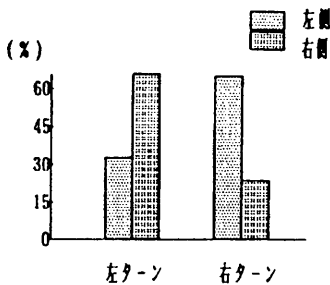


図4 股関節の開き

図5は、身体が左右どちら側に多くねじれるかをみたものである。左ターンの得いの者は55名(85.9%)が左側、右ターンの得いの者は19名(55.8%)が右側に多くねじれると答えた。

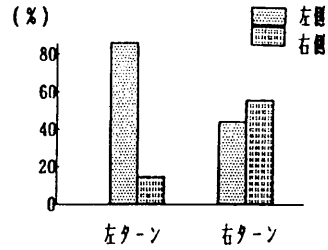


図5 体のねじれ

ビデオスコープで撮った足裏の写真(1 2 3 4)をみても、左ターンの得いな者の爪先をみると右足の爪先が大きく開き、右ターンが得いな者は左足の爪先が大きく開いていることがわかった。



写真1 左ターン



写真2 左ターン



写真3 右ターン

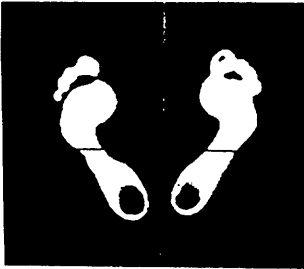


写真4 右ターン

又、ゴニオメーターによる股関節の左右の開きをみると、左ターンの得意な者60%は右足が大きく外側に開き、右ターンの得意な者は67%左足が大きく外側に開いた。

考 察

アンケート、ビドスコープ、ゴニオメーターなどで調べた事からみると、スキーの左右の得意ターン、不得意ターンは骨盤が左右どちらに向いているか、又、左右の股関節の開きの大きさによって、得意ターンか、不得意ターンかが決まるようである。スキーのターンは、左右のスキーの板に重心がスムーズに移動できるかにあり、いわゆるスキー用語で言う荷重移動である。ターンをするときは外側のスキーに荷重することによってターンが始まる。

アンケートの①②は、骨盤の左右への向きをみたものである。足を組むとき、右足が上になる者は骨盤が左側に向いている。左足が上になる者は、骨盤は右側に向いていることになる。横座りも左側に出す者は、骨盤は左側に向き、右側に出す者は、骨盤は右側に向くことになる。

アンケートの③④は、股関節の左右の開きをみたものである。爪先の左右の傾きにおいては、左足の爪先が大きく傾くと左の股関節が外側に大きく開き、右足の爪先が大きく傾くと右の股関節が外側に大きく開く、膝の開きも同様である。

得意ターンとは、骨盤が左右に向いている方向と関係が深いと考えられる。骨盤が左側に向いていると、骨盤の右端が前に出るために、ターンするとき右足に荷重移動がスムーズになるが、左端が前に出にくいために荷重移動がスムーズに行われない。よって、得意ターンと不得意ターンがあるものと思われる。

ようするに、いろいろな生活習慣によって、骨盤の向きが決まる。左側に向いている者は左ターンが得意で、骨盤が右側に向いている者は右ターンが得意であるという結果が得られた。

参考文献

1) 同文書院

「姿勢教室」丹羽 昇