

「奥原いたるのスキー習程？」  
仮テキスト版

<目次>

はじめに	1
対象と読み方	2
レベル	
1、スキー場に行く前に ブルークスタンスでのターン動作	4
2、ブルーク	6
ブルークで滑走・停止運動	
3、ブルークボーゲン	8
ブルークでの方向変換および停止運動	
レベル	
1、スキー場に行く前に パラレルスタンスでのターン動作	10
2、基礎ターン（仮称）	12
内スキーのエッジが切り替わるターン運動・停止運動	
レベル	
1、スキー場に行く前に より正確なパラレルスタンスでのターン動作	14
2、オールテレインターン（仮称）	16
スピード、雪質、斜面など条件の変化に対応するターン運動	
レベル	
1、スキー場に行く前に スキーを走らせるターン動作	18
2、？ターン（仮称）	20
「走り」のあるターン運動	
レベル	
1、スキー場に行く前に スキーを走らせながら滑走ラインの自在性を高めるターン動作	22
2、？ターン（仮称）	24
スキーを走らせながら滑走ラインの自在性を高めるターン運動	
おわりに	26
改訂記録	

## はじめに

スキーテクニックを自分で習得するための効率よい過程を提案してみました。内容はいまのところ暫定、未完成の部分があることをお許しください。

レッスンを受けない人が順調にスキーを習得していく段階を分析。無駄を省くことで上達を促進。より短時間でスキーを楽しむようになるのが目的です。

ただ読むと難解ですが内容自体は強烈にシンプル、同じことの繰り返しです。レベル順に行う運動は同じものですが徐々に質が高くなっていきます。雪上でなく家庭でできる内容にも大きく着目しています。

スキー大好きなみなさん、予備軍のお役に立てれば幸いです。

## 対象と読み方

あくまでぼくと一緒に滑ったことのあるみなさんが対象です。そのほかのみなさんには何がなんだか分からないはずです。

対象者でも文章を読んだだけではちんぷんかんぷんだと思います。実際に体を動かしながら読み進んでください。その後体を動かさなくても動作をイメージできることを目指してください。そのため敢えて図解、画像は全くありません。

普通はレベル までを目指せば十分に高いレベルでどこでも楽しく滑れるはず。 、 は自ら必要と思われるみなさんが試みてください。

## レベル .

### 1、スキー場に行く前に ブルークスタンスでのターン動作

#### 条件

フローリングなど目安になる継ぎ目のラインがある床の上

#### 目的

一定のスタンスで両足で「八の字」をつくり、  
すり足で半足長ずつ前に歩く。  
その間スタンスとバランスの良い体勢を保つ。

#### 動作

腰幅以上のスタンスで両足前後左右均等にバランスよく立つ。  
床のラインを利用してスタンスを確認する。  
両足の軸線を床のラインに平行でなく軽く「八」の字にする。  
バランスを崩さないように足首膝股関節を僅かに曲げる。  
(バランスの良い体勢)  
体を片足(軸足)の上に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
反対の足をすり足で半足長前へ出す。  
スタンスが狭くならないように  
「八の字」の角度が変わらないように気をつける  
体を前に出した足(次の軸足)の上に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。  
・ を交互に繰り返し前に進む。  
~ によるバランスの良い姿勢を崩さない。

## 慣れてきたら

と の時「1, 2, 3」 の時「4, 5, 6」と数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させ、動作のスピードを変化させてみる。

## 2、ブルーク

### ブルークで滑走・停止運動

#### 条件

平地あるいは可能な限りの緩斜面  
整地された可能な限り良い雪

#### 目的

スキーを 状態にし（ブルーク）ごく低速で滑走。  
ブルークの角度を調整してスピードコントロールをする

#### 動作・運動

斜面の真下に向かい腰幅以上のスタンスで  
両足前後左右均等にバランスよく立つ。  
平地の場合に進行方向は問わない。  
スキーブーツの性格上足の親指側で立ち  
足首、膝、股関節が軽く曲がっているのを感じる。  
バランスの良い姿勢  
スキーのトップが狭くテールは広い の状態（ブルーク）に  
する。  
両ストックの先端をそれぞれのブーツのかかとの後ろ約15  
cmのブルークの内側にしっかりと突く。  
ストックで押して僅かに前に進み止まる。  
ブルークの形状が変化しないように脚部の力を使う。  
進んだ分だけストックを前に突き直す。  
と を繰り返すことでごくゆっくり進んだり停まったりす  
る。  
ストックで押し進む距離をほんの少しずつ長くしていく。  
ストックで押す時にブルークの角度を僅かに狭め、停まる時  
にその角度をしっかりと広げるように脚を操作する。  
徐々にストックの補助を軽減。ブルークの角度の調節で自在  
に停まったり進んだりできるようにする。

#### 注意

上手にできなくてもブルークの角度を調整してあるていどスピー  
ドコントロールができるようになったら速やかに次のブルークボ  
ーゲンに進む。ブルークは補助であり目的ではない。

### 3、ブルークボーゲン

#### ブルークでの方向変換および停止運動

##### 条件

ブルークで停止できる緩斜面  
可能な限り整地された良い雪

##### 目的

ブルークで滑りながら方向変換をする。  
ブルークで方向変換をすることで停止する。

##### 動作・運動

斜面の真下に向かい停止できるブルークのスタンスで  
両足前後左右均等にバランスよく立つ。  
スキーブーツの性格上足裏の親指側で立ち  
足首、膝、股関節が軽く曲がっているを感じる。  
(バランスの良い体勢)  
ブルークでゆっくりとまっすぐ滑りはじめる。  
体を片足(軸足)の真上の方向に適度に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
ブルークを保ったまま軸足と反対の足をすり足で半足長前へ  
だす。  
ブルークの進行方向が軸足の方向へと自然に変わる。  
向きが変わることでこの動作は打ち消される傾向にある。  
外からは見えにくくなるが、自分の中ではきちんと行う。  
まわり始めてすぐに前に出した足に圧力を感じる。  
押し戻されないようにする分だけ脚・足で力を加える。  
必要なだけ方向が変わるまで体は軸足の上から動かさない。  
この状態で自分の好きなだけ向きを変える。  
最初はまわりすぎて停止してしまっても良い。

体を前に出した足(次の軸足)の真上の方向に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。  
停まっても再び滑り出すことが多いがストックで押しても良い。

～ を交互に繰り返し自分の意思で方向変換して滑る。  
この間ブルークとバランスの良い姿勢を崩さない。  
十分にまわしこんで停止することもできるようにする。

##### 慣れてきたら

と の時「1, 2, 3」の動作の時「4, 5, 6」と  
数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させることで大回り、小回りを行う。

## レベル

### 1、スキー場に行く前に パラレルスタンスでのターン動作

#### 条件

フローリングなど目安になる継ぎ目のラインがある床の上

#### 目的

両足の距離と両膝の距離がほぼ同じスタンスで半足長ずつすり足で前に歩く。その間スタンスとバランスの良い姿勢を保つ。

#### 動作

直立の状態ですべての足の中心同士の距離と両膝の中心同士の距離が同じになるように立つ。

床のラインを利用してスタンスを確認する。

両足の軸線を床のラインに平行にする。

的確なパラレルスタンスができる。

バランスを崩さないように足首ひざ股関節を僅かに曲げる。

バランスの良い姿勢

体を片足（軸足）の上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

反対の足をすり足で半足長前へ出す。

体を前に出した足（次の軸足）の上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。

- ・ を交互に繰り返し前に進む。

～ によるバランスの良い姿勢を崩さない。

## 慣れてきたら

と の時「1, 2, 3」、 の時「4, 5, 6」と数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させ、動作のスピードを変化させてみる。

ストックの利用をイメージして動作。

「4, 5, 6」で外側先端を前、内側先端を後。

「1, 2, 3」でおよそ中立でそろろう。

## 2、基礎ターン（仮称）

### 内スキーのエッジが切り替わるターン・停止運動

#### 条件

最初はブルークで停止できる緩斜面  
可能な限り整地された良い雪  
慣れてきたら少しずつ急な斜面、不整地、悪い雪でも試みる。

#### 目的

方向変換の間に内スキーのエッジが切り替わることで  
ターンの圧力を両足で受け止める。

#### 動作・運動

斜面の真下に向かい停止できるブルークのスタンスで  
両足前後左右均等にバランスよく立つ。  
スキーブーツの性格上足裏の親指側で立ち  
足首、膝、股関節が軽く曲がっているのを感じる。  
安心できる範囲の小さなブルークでゆっくりまっすぐ滑りは  
じめる。  
体を片足（軸足）の真上の方向に適度に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
ブルーク幅が一定以下だと内スキーのエッジが切り替わる。  
軸足と反対の足をすり足で半足長前へだす。  
進行方向が軸足の方向へと自然に変わる。  
向きが変わることでこの動作は打ち消される傾向にある。  
外からは見えにくくなるが、自分の中ではきちんと行う。  
まわり始めてすぐに前に出した足に圧力を感じる。  
押し戻されないようにする分だけ脚・足で力を加える。  
必要なだけ方向が変わるまで体は軸足の上から動かさない。  
この状態で自分の好きなだけ向きを変える。  
最初はまわりすぎて停止してしまっても良い。

体を前に出した足（次の軸足）の真上の方向に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。  
停まっても再び滑り出すことが多いがストックで押し  
ても良い。

・ を交互に繰り返し自分の意思で方向変換して滑る。  
この間バランスの良い姿勢を崩さない。  
十分にまわしこんで停止することも行う。

#### 慣れてきたら

左右にターンしながら不安の無い範囲でブルークをより小さくし  
ていく。スピードオーバーになったりで不安になったらブルーク  
を広げても良い。ただし、不安が去ったら常に小さくすることを  
心がける。

と の時「1, 2, 3」の動作の時「4, 5, 6」と数えな  
がら動作をときれなく行う。

数えるスピードを変化させることで大回り、小回りを行う。

両スキーの軸線を常にできるだけ平行に保つ（パラレルスタンス）

#### 中、小回りでストックの利用

「4, 5, 6」で外側先端を前、内側先端を後。  
「1, 2, 3」でおよそ中立でそろろう。  
前後にまっすぐ振るだけで突くための動作は行わない。  
「3」のタイミングで自然に内側先端が雪面に触ってしまうのが  
良い。

## レベル

### 1、スキー場に行く前に より正確なパラレルスタンスでのターン動作

#### 条件

フローリングなど目安になる継ぎ目のラインがある床の上

#### 目的

的確なパラレルスタンスで半足長ずつすり足で前に歩く。  
その間重心をより正確に軸足から軸足へと移動させていく。

#### 動作

今まで行ってきたとおり  
的確なパラレルスタンス・バランスの良い姿勢で経つ。  
床のラインを利用してスタンスを確認する。  
体を片足（軸足）の上に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。  
反対の足を足裏親指側すり足で半足長前へだす。  
軸足方向へのターンをイメージするが真っ直ぐのスタンスが  
変化しないように気をつける。  
体を前に出した足（次の軸足）の上に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。  
反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。  
体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。  
・ を交互に繰り返し前に進む。  
パラレルスタンスとバランスの良い姿勢を崩さない。

## 慣れてきたら

と時「1, 2, 3」の時「4, 5, 6」と  
数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させ、動作のスピードを変化させてみる。  
「3」の時の傾きを大きくしてバランスをとってみる。

ストックの利用をイメージして動作。  
「4, 5, 6」で外側先端を前、内側先端を後。  
「1, 2, 3」でおよそ中立でそろろう。

脚部を伸ばしながら「1, 2, 3」  
曲げながら「4, 5, 6」

脚部を曲げながら「1, 2, 3」  
伸ばしながら「4, 5, 6」

## 2、オールテレインターン（仮称）

スピード、雪質、斜面、地形など条件の変化に対応するターン運動

### 条件

最初は整地、後にはあらゆる雪質、斜面

### 目的

あらゆる条件でのターンと斜面による外力に対応する体の移動量と方向、タイミング、その外力を受け止める足、脚の的確な操作を身につける。  
要するにどんな条件でも転ばずに気持ちよく滑るってこと！

### 動作・運動

バランスの良い体勢パラレルスタンスで滑り出す。  
体を軸足の真上に移動。  
軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、  
軸足裏の小指側でバランスよく立つことで体が軸足側に傾く。

軸足と反対の足(受け足)を親指側すり足で半足長前へだす。  
軸足の方向へのターンが始まる。  
向きが変わることでこの動作は打ち消される傾向にある。  
外からは見えにくくなるが、自分の中ではきちんと行う。  
まわり始めてすぐに受け足に圧力を感じる。  
押し戻されないようにする分だけ脚・足で力を加える。  
必要なだけ方向が変わるまで体と軸足の関係を変化させない。  
体を前に出した次の軸足の真上の方向に移動する。  
このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、  
軸足裏の小指側でバランスよく立つ。  
受け足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。  
・ を交互に繰り返すことでどこでも自在にターンする。

### 慣れてきたら

と の時「1, 2, 3」の動作の時「4, 5, 6」と数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させることで大回り、小回りを行う。

「3」の時の傾きの量を調整することでターンの深さを調整する。

### 中、小回りでストックの利用

「4, 5, 6」で外側先端を前、内側先端を後。

「1, 2, 3」でおよそ中立でそろろう。

前後にまっすぐ振るだけで突くための動作は行わない。

「3」のタイミングで自然に内側先端が雪面に触ってしまうのが良い。

脚部を伸ばしながら「1, 2, 3」

曲げながら「4, 5, 6」

脚部を曲げながら「1, 2, 3」

伸ばしながら「4, 5, 6」

## レベル .

### 1、スキー場に行く前に スキーを走らせるターン動作

#### 条件

フローリングなど目安になる継ぎ目のラインがある床の上

#### 目的

「1, 2, 3」「4, 5, 6」の運動をより連続的におこない、  
「6」のタイミングで「1」の運動を先取りして開始する。

#### 動作

的確な平行スタンス・バランスの良い姿勢で経つ。

床のラインを利用してスタンスを確認する。

「1, 2, 3」で数えながら体を軸足の真上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

体を軸足の小指側で支え傾いてたっていることを確認する。

「4, 5」で受け足裏親指側すり足で半足長前へだす。

軸足方向へのターンをイメージするが

真っ直ぐのスタンスが変化しないように気をつける。

に連続するひとつの運動として

「6」で「1」の運動の始め部分を開始する。

「1, 2, 3」で体を次の軸足の真上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

受け足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。

体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。

- ・ ・ を交互に繰り返し前に進む。

平行スタンスとバランスの良い姿勢を崩さない。

## 慣れてきたら

「3」で軸足裏小指の付け根で立ち、

「4, 5」では軸足小指側踵で体を支えるよう心がける。

数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させ、動作のスピードを変化させてみる。

「3」の時の傾きの量を調整することでターンの深さを調整する。

ストックの利用をイメージして動作。

「4, 5」で外側先端を前、内側先端を後。

「6」で内外側それぞれ僅かに戻し始める。

「1, 2, 3」でおおよそ中立でそろう。

脚部を伸ばしながら「1, 2, 3」

曲げながら「4, 5, 6」

脚部を曲げながら「1, 2, 3」

伸ばしながら「4, 5, 6」

## 2、？ターン（仮称）

### 「走り」のあるターン運動

#### 条件

最初は整地、後にはあらゆる雪質、斜面

#### 目的

ターン運動による減速要素を徐々に減らしていき、  
やがてターン運動により生まれる力を推進力に変換できる  
ようにする。

#### 動作・運動

バランスの良い体勢パラレルスタンスで滑り出す。

「1, 2, 3」で体を軸足の真上に移動。

軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、

軸足裏の小指側でバランスよく傾いて立つ。

「4, 5」で受け足親指側すり足で半足長前へだす要領で、  
雪面からの圧力をしっかりと受け止める。

運動はターンに打ち消され外からは見えにくい。

に連続するひとつの運動として

「6」で「1」の運動の始め部分を開始する。

「1, 2, 3」で体を次の軸足の真上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、

軸足裏の小指側でバランスよく傾いて立つ。

受け足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。

・ ・ を交互に繰り返しターンしスキーを走らせる。

#### 慣れてきたら

「3」で軸足裏小指の付け根で立ち、

「4, 5」では軸足小指側、受け足親指側踵で圧力をより強く受けるように心がける。

数えるスピードを変化させることで大回り、小回りを行う。

「3」の時の傾きの量を調整することでターンの深さを調整する。

#### 中、小回りでストックの利用

「4, 5」で外側先端を前、内側先端を後。

「6」で内外側それぞれ僅かに戻し始める。

「1, 2, 3」でおおよそ中立でそろろう。

前後にまっすぐ振るだけで突くための動作は行わない。

「3」のタイミングで自然に内側先端が雪面に触ってしまうのが  
良い。

脚部を伸ばしながら「6, 1, 2, 3」

曲げながら「4, 5」走らせる効果を意識して行う。

脚部を曲げながら「6, 1, 2, 3」

伸ばしながら「4, 5」走らせる効果を意識して行う。

## レベル

### 1、スキー場に行く前に

#### スキーを走らせながら滑走ラインの自在性を高めるターン動作

#### 条件

フローリングなど目安になる継ぎ目のラインがある床の上

#### 目的

「1, 2, 3」「4, 5, 6」の運動をより連続的におこない、「6」のタイミングで「1」の運動を先取りして開始する。外足のすり足を維持するための方法を「1, 2, 3」で傾いた骨盤を「4, 5」でもどす方法に限定する。

#### 動作

的確なパラレルスタンス・バランスの良い姿勢で経つ。

床のラインを利用してスタンスを確認する。

「1, 2, 3」で数えながら体を軸足の真上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。

骨盤の軸足側への傾きを意識する。

「4, 5」で反対の足（受け足）を足裏親指側すり足で半足長前へだす。

このとき受け足が浮かないように骨盤を元に戻す。

に連続するひとつの運動として

「6」で「1」の運動の始め部分を開始する。

「1, 2, 3」で体を次の軸足の真上に移動する。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動する。

反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。

体を軸足の小指側で支えていることを確認する。

骨盤の軸足側への傾きを意識する。

・ ・ を交互に繰り返し前に進む。

パラレルスタンスとバランスの良い姿勢を崩さない。

## 慣れてきたら

動作の間、骨盤の向きを床のラインの向きに保つ。

「3」で軸足裏小指の付け根で立ち、

「4, 5」では軸足小指側踵で体を支えるよう心がける。

数えながら動作をとぎれなく行う。

数えるスピードを変化させ、動作のスピードを変化させてみる。

ストックの利用をイメージして動作。

「4, 5」で外側先端を前、内側先端を後。

「6」で内外側それぞれ僅かに戻し始める。

「1, 2, 3」でおおよそ中立でそろう。

## 2、?ターン(仮称)

### スキーを走らせながら滑走ラインの自在性を高めるターン運動

#### 条件

最初は整地、後にはあらゆる雪質、斜面

#### 目的

規制された滑走ラインなど様々に変化するターンの中でスキーを走らせる

#### 動作・運動

バランスの良い体勢パラレルスタンスで滑り出す。

「1, 2, 3」で体を軸足の真上に移動。

軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、

体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。

骨盤の軸足側への傾きを意識する。

「4, 5」で外足親指側すり足で半足長前へだす要領で、雪面からの圧力をしっかりと受け止める。

このとき受け足が浮かないように骨盤を元に戻す。

に連続するひとつの運動として

「6」で「1」の運動の始め部分を開始する。

「1, 2, 3」で体を次の軸足の真上に移動する。

その際骨盤の向きを谷向きにできるだけ保つ。

このとき軸足の膝も体が動いた分だけ移動することで、

体を軸足の小指側で支え傾いて立っていることを確認する。

反対の足も体の移動の分だけすり足で移動し軸足に並ぶ。

・ ・ を交互に繰り返しターンしスキーを走らせる。

#### 慣れてきたら

動作・運動の間、骨盤の谷向き傾向を保つ。

「3」で軸足裏小指の付け根で立ち、

「4, 5」では軸足小指側、受け足親指側踵で圧力をより強く受けるように心がける。

数えるスピードを変化させることで大回り、小回りを行う。

中、小回りでストックの利用

「4, 5」で外側先端を前、内側先端を後。

「6」で内外側それぞれ僅かに戻し始める。

「1, 2, 3」でおおよそ中立でそろろう。

前後にまっすぐ振るだけで突くための動作は行わない。

「3」のタイミングで自然に内側先端が雪面に触ってしまうのが良い。

脚部を伸ばしながら「6, 1, 2, 3」

曲げながら「4, 5」走らせる効果を意識して行う。

脚部を曲げながら「6, 1, 2, 3」

伸ばしながら「4, 5」走らせる効果を意識して行う。

## おわりに

行う動作、現れる運動だけを記述しました。なぜ、なんのためにという理論的な部分ここでは不要と考えます。スキー技術を習得するための効率の良い方法を提案してきましたが、真の狙いのひとつはスキー指導の立場にあるみなさんの一助となることです。わき道にそれずに楽しい、気持ちいいスキーができるスキーヤーが少しでも増えますように！

いずれ図解、画像、理論的な裏づけも含めまとまった本にでもできれば・・・と考えていますが、どうなることやら・・・

## 改訂記録

071010

レベル /P21 /P25

誤)「両足踵側」 → 正)「軸足小指側、受け足親指側踵」

レベル 前後方向の動作および運動を書き加えました。

レベル 前後方向の動作および運動を書き加えました。

骨盤の向きの調整を書き加えました。