

# 「Try to Cross Country Skiing -クロスカントリースキーをはじめよう-」

## Vol.2

### 【阿部雅司】

ノルディック複合のアベマサンです。

### 【山口】

スキーヤーの山口夏未です。

### 【押見】

スキーヤーの押見輝です。

### 【阿部】

これから実践を始めたいと思いますが、その前に用具の使い方の説明をさせていただきます

ビンディングですけれどもメーカーによって様々なタイプが出ています

どのメーカーも一緒なのが、シューズの先にこういう金具があります

この金具をそれぞれこの窪みに入れていくんですけども

靴の裏によく、ここに雪が付く事がありますので

この雪をしっかりと取ってからビンディングに装着してください

このタイプの場合はこちらに押し込みます

してこのタイプは取る時に、こちらの部分へこちら部分にストックを挿して靴を取ります

次にこのタイプはこの先を横に回します、そして入れて閉じます。

取る時にはこれを横に回して取ります。

このタイプはこの先を前に引っ張ります

そして、入れます。取る時はこれを持ち上げます。

こういう風にメーカーによって様々なビンディングがあります。

競技者用のグリップは指を親指を通します

そして手首をしっかりホールディングしてこういう形になります。

これはよくレンタル用の貸し出し用のストックになってますけれども

こういう輪っかになってます

これを下から通して、こういう風に握ります

ではこれから歩くスキーの実践を始めたいと思います  
まずは基本動作から習得していただきたいと思います  
この歩くスキー、最初にストックを持ってしまうとどうしても腕ばかりに頼ってしまって  
スキーに乗ることが忘れてしまうので  
最初はストックなしでエクササイズをしたいと思います  
このときの注意点は左右にしっかり重心移行すること  
そして重心移行させた時に、スキーの滑走面にあるウロコをしっかり雪面につける意識を持ってや  
りましょう  
この時に注意してもらいたいのが、足を前に出して、逆に腰が落ちてしまう  
こういう歩き方は、ウロコがしっかり雪面につかないので  
逆に体を前の方に持ってって、膝より胸が少し前になるような  
こういうイメージを持って滑ってください  
これがNG。腰が少し落ちてしまう。重心が後ろの方に行ってしまう滑りです。

次にしっかり重心移行をしてもらうために、ボールを下から投げるような感じで  
リズムよく 1, 2, 1, 2 エクササイズをやってみようと思います

#### 【山口】

コツ、ちょっと掴みました

#### 【押見】

さっきより上手に出来たと思います

#### 【阿部】

それでは次にストックを持って押しの練習をしたいと思います  
ストックのつく位置はカカトより少し後ろになります  
なのでストックの角度はこれぐらいの 45 度ぐらいの角度になります  
そしてそのまま押しますと、膝がもし立ってる場合はズルンと転んでしまったりするので  
押す時にはしっかり膝を使って、曲げながら押してきます

#### 【押見】

なんかズンズン進む感じがします

**【阿部】**

今度は手と足一緒に滑ってみたいと思います

そうすることによって先ほどは別々に行ったんですけども、今度はかなり楽に歩けると思います

このときの注意点は手と足、リズムよく振ります

その時に手を大きく前の方に投げ出すような感じで歩いてください

**【山口】**

さっきよりスピード出して滑れるようになりました

**【押見】**

ストックの位置が斜めをキープすると、より押しやすくなる感じでスムーズに走れると思います

**【阿部】**

二人とも楽しんでいただけて本当に良かったです

次回はスケーティングの方をお伝えしたいと思います