

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

Vol.3

【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】

今回は少しレベルアップしてクロスカントリー競技のスケーティング走法をみなさんにお伝えしたいと思います

クラシカル走法の方は歩くスキーの延長になってますが

スケーティングの方は違う動きになってますので、しっかり教えたいと思います

スケーティングの練習をしてみたいと思います

スケーティングで大事なのは、しっかり体重移行させてどんだんの進んでいくってことがすごく大切になります

なので、最初はストックなしで体重移行の練習をしたいと思います

手を大きく振りながらスケーティングをやってみましょう

次のストックなしのエクササイズは体重移行をしっかり左右させるために

手を振り上げる時に、反対側にハイタッチするような感じで

こっちに行く時には、こっち側にハイタッチで

これを交互にやることによって、重心がしっかりスキーに乗れるようになります

【山口】

楽しいです。良い運動になります。

【押見】

さっきよりちょっと難しいですけど、体を大きく使って、教えてもらったコツを意識すると上手に出来ると思います

それではボールを持ってスケーティングの実践をしたいと思います

ここでの注意点は、

よくスケーティングで腰が落ちてしまう滑りがあります

腰が残ってしまって、こういう感じでスケーティングする

これだと前に進んでいきませんので

しっかり重心を前の方に持ってって、前傾姿勢を保ったままスケーティング行います

スケーティングのストックのつく位置は、この角度を保ったまま足よりも少し後ろの方に突きます

次にスケーティングのスーパースケーティングという走法です

これはよく競技大会に出る選手なんかが行う走法になってます

スーパースケーティングは1回の押しで、片方のスキーに乗ります

そして次に重心移行をしてまたこっち側で1回押すという

それを繰り返していくのがスーパースケーティングになります

どうですかクロスカントリースキーは？

【山口】

今まで辛いイメージがあったんですけども、イメージと違ってとても楽しかったです

またお友達を誘って一緒に行きたいと思います

【押見】

今日1日クロスカントリースキーをやってみて、最初はあまり上手にスケーティングとか

歩いたりとかできなかつたんですけど、教えてもらったことをしっかり意識すると

上手に歩けたりとか、しっかりスケーティングできたりとかの成長が感じられて

とても楽しかったです。ここも道具が無料で借りれるということなので

また今度、友達や家族と一緒に誘って遊びに行きたいと思います。

【阿部】

ありがとうございます。

この歩くスキーは、

本当に最後に行ったスーパースケーティングはちょっと難しいですけども

歩くスキーの方は、本当に子供から大人まで楽しめるスポーツになってますので

是非また楽しんでください。

それでは今日はこれ終わります