

ずいそう

アルペンスキーと私

藤田 裕明



1. はじめに

スキーの発祥はヨーロッパアルプスです。現在でもヨーロッパアルプスを中心に北欧や北米ではアルペン・クロスカントリースキーは盛んであり、老若男女問わず身近な存在として親しまれています。スキーの楽しみ方は様々で、誰も滑っていない新雪の中を優雅に滑るパウダースキー、木々の間をゆっくりと山の静けさを感じながら歩くクロスカントリースキー、仲間と会話や食事を楽しむゲレンデスキー、タイムを競うアルペンスキーなど、多種多様な楽しみ方があります。

一言で『スキー』と言っても、前述したように様々なジャンルやカテゴリーがあります。みなさんに質問です。スキーと聞いてどのようなスキーを思い浮かべますか？

『見るスキー』であれば、オリンピック種目のジャンプやノルディック（クロスカントリー）といったところでしょうか。札幌オリンピック以降、ジャンプやノルディックは多くのメダリストが誕生し、テレビで名場面が放映されることも多いため、パッと思い浮かんだ方も多いと思います。

『自分で滑るスキー』となると、ジャンプやノルディックは専門性が高く接する機会が少なく、ゲレンデスキーが最もポピュラーかと思います。ゲレンデスキーと板・ブーツ・ストックが同じアルペンスキーは

いかがでしょうか。アルペンスキーのイメージは「旗の間を滑るやつでしょ？」という感じで認知度が低く、パッと思い浮かんだ方は少ないのではないかと思います。実は、オーストリアはアルペンスキーが国技であり、ヨーロッパでは認知度が高いんですよ。

2. アルペンスキーの概要

アルペンスキーは、スタートからゴールまでのコースに旗門が並べられており、その旗門を通過しタイムを競うもので「速いものが勝ち」の非常にシンプルな競技です。とは言え複数人で同時にスタートするので



写真—2 W-Cup 屈指の急斜面（Sölden）



写真—1 年中無休の氷河スキー場（Hintertux Glacier）



写真—3 W-Cup 開幕戦のゴールエリアと大観衆（Sölden）

はなくコースを1人で滑るので、全員がゴールするまで勝ち負けはわかりません。ゴールした時点でトップでも後続に抜かれる可能性があるからです。

全選手が旗門で規制された同じところを滑るので、一般的に先に滑った方がコースが荒れていないので、滑り易く当然タイムは良くなります。その重要なスタート順は、ポイント上位者（上位グループ者はドロ）からスタートします。当然、上手い人から綺麗なバーンを滑るので、後方スタートになればなるほどコースは荒れて技術的に弱者が滑ることになるため上位進出は難しいとされています。そこで後方から悪条件をものともせず上位タイムでゴールした瞬間にゴールエリアが歓声につつまれ、選手は大きなリスペクトを受けます。

基本的な種目は、スピード種目順に、滑降（ダウンヒル：DH）、スーパーG（スーパー大回転：SG）、大回転（ジャイアントスラローム：GS）、回転（スラローム：SL）の4種目です。各種目毎に板の長さやサイドカーブなど細かなレギュレーションが定められており、当然、安全対策として国際基準で定められたヘルメット・プロテクター類など安全防具の着用も義務付けられています。

【滑降】4種目の中で一番コースが長く、ターン弧が広く直線的に標高差約1,000mを一気に滑り降り、時速100kmを超えるスピードで20~30mを超えるジャンプをこなし、タイムを競う選手にとっては勇気と強靱な肉体が必要とされます。スピードとジャンプの狂気とも思える迫力から刺激をうけヨーロッパでは一番人気の種目です。

【スーパーG】滑降よりターン弧が小さくなるためスピードも多少抑えられ、コースも若干短くなり、公式練習はありません。その代わりにコースの下見（インスペクション）を1回行うことができます。地形や旗門によるコース取りを的確に読む能力も求められる種目です。

【大回転】一般的なロングターンを基本としたターン設定が特徴で、スピードに対する強さ、卓越したターン技術、リカバリー能力、緻密なコース戦略やゲームマネジメントなど、アルペン競技で必要な要素が集約された種目です。2本の異なる旗門セッティングが行われ、その合計タイムで順位が決まります。

*国スポ（旧国体）種目。国スポは1本勝負。

【回転】細かなリズムのターンテクニックが要求される種目です。他の種目よりも滑走スピードは劣りますが、スラロームはポールだけで構成された旗門が特



写真—4 FIS 公認 DH レース（筆者本人）



写真—5 GS レース（筆者本人）

徴で、そのポールをハンドガードを使ってなぎ倒していくダイナミックな要素が魅力となっています。選手に求められるのは、わずか1回のインスペクション（コースの下見）で罫を見抜き、よりタイトなラインで速いタイムを目指すため、俊敏なスキー操作とリカバリー能力が欠かせません。

3. みなさんも是非チャレンジを

是非みなさんにもアルペンスキーのどの種目でも共通の基本技術の掴み部分を感じて欲しいので、さわりの部分だけを簡単に説明します。

アルペンスキーは物理的な側面があります。当然、真っ直ぐ滑るのが一番速いです（重力加速度もあり体重の重い人が有利）。しかし、旗門と旗門を繋ぐためターンをする必要があります。ターンは、スキー板のエッジを雪面に立てて曲がるため、その抵抗により減速動作をしていることとなります。この減速を如何に少なくするのが重要です。エッジと雪面の角度が大きいほど抵抗が大きくなります。

減速動作であるターン中にエッジがずれると雪面抵抗が更に大きくなりスピードが落ちるため、ズレの少ないターンをすることが求められます。スキー板は

トップ部分の幅が広く、センター（ブーツ下）が絞られていてテール部分が広がっています。これをサイドカーブと言います。

そこで、みなさんに試して欲しいことは、『エッジに乗って滑る』感覚を体験して欲しいです。簡単なことから始めましょう。ほぼ傾斜のない緩やかなところで真っ直ぐ滑り出し、滑りながらブーツの中で両足首の脛をブーツに押し当てて前傾させ、どちらかの足の内側（母指球・土踏まず）と反対の足の外側（小指）で立ってみてください。エッジに乗ってサイドカーブに沿って向かって曲がって行きます。そして元の真っ直ぐに戻し、逆の足と交互に繰り返すことで連続してターンをすることができます。慣れてきたらスピードを出すことでターン中の遠心力が大きくなり脚の傾きが深くなりターン弧を小さくすることができます。足首・膝・骨盤・肩のそれぞれのラインをスクエアに保つことがポイントです。

最近ではゲレンデのコース脇に規制されたポールを立てて、誰でも滑ることができるように管理しているスキー場もあり、中には1回100円程度でタイム計測ができるようになっていているところもあります。用具はゲレンデスキーのもので気軽にチャレンジすることができますので、是非、ゲレンデスキーの合間に仲間と楽しく体験してみてください。きっと何度もチャレンジしたくなると思いますよ。

4. おわりに

アルペンスキーレースの醍醐味は、トレーニングに裏付けされた自信や転倒や失敗のリスクによる不安と言った感情をコントロールしながらコース戦略を何度も回想し、スタート前は得も言われぬ緊張感につつま



写真—6 今年の国スポゼッケン（筆者本人着用）

れ、ゴールした瞬間の解放感と結果が伴った時の達成感は、日常生活ではなかなか体験することができません。

私は、この非日常体験ができるアルペンスキーに魅せられています。アマチュアに引退はありません。生涯現役。海外レースにもチャレンジしたいと考えています。人生100年時代、みなさんも何か魅せられることを見つけてみてはいかがでしょうか。

——ふじた ひろあき（株）丸島アクアシステム 東北支店 支店長——