

NGSA 無料オンラインレッスン

## 「足裏で感じること」

足裏感覚をアップさせる、今すぐできる4つのステップ

Presented by



## はじめに

こんにちは。NGSAの坂本俊治です。

突然ですが、  
みなさんが滑っているときに、一番気をつける場所はどこでしょうか？  
手？目線？膝？エッジ？

僕の場合は、足裏です。  
足裏のどこで雪を感じているかに最大限注意を払っています。

僕自身は、スキーにとって、この「足裏の感覚」が最も重要なものだと考えています。

一般的に、スキー技術の90%は、バランスに関することに起因すると言われています。つまり、何かうまくいかないことがあるとき、ほとんどの場合は、「バランスを修正することでうまくいくようになる」、ということです。

その「スキーの上でバランスを保つこと」に、この足裏の感覚は欠かせません。上級者だけの話のように思われている気がしますが、すべてのスキーヤーにとって、必要な要素だと思っています。

今回のレポートでは、「足裏のどこで立っているのかを感じる」そして、「その感じるポイントをどうやって動かすのか」についてお話しします。

基本的なことなので、すでに聞いたことがある方もいるかもしれませんが、確認の意味で、実際に身体を動かして、感じてみてください。

では、早速はじめましょう。

## 自分の身体で感じましょう

ここからは、実際に身体を動かして、身体で感じるようにしてみます。  
まずは、自分がどれだけ感じられるか、まっすぐ立ってみて、感じてみます。

### Step1. 足裏のどこに自分の体重がかかっているかを感みましょう。

まっすぐ立った時、今、自分の体重が、足裏のどこにかかっているのか、感じることはできますか？

トップスキーヤーになればなるほど、足裏の中のどこ、という説明が詳細になってきます。言葉にはできなくても、「この辺りにかかって、一番体重がかかっているのがココ。」みたいな感じです。

一方、今までまったく運動していないような人、もしくは、自分の身体がどう感じているのかに気がつけたことがない人は、まったく感じることはできません。

実際、多くの人は、最初、かなり戸惑うので、あまり感じなかったとしても、問題はありません。

最初はわからなくても、何度も繰り返していると、だんだんわかるようになってきます。

焦らず、取り組んでみてください。

右図の4点を参考するとわかりやすいかもしれません。



どうでしょうか？わかってきましたか？

ピンポイントでなくても、自分なりに、「この辺りかな」、というのがわかったら OK です。

また、「ココで感じなければいけない」、などの正解はありません。

今の自分の状態を知ることがこの段階の目標です。

まっすぐ立った状態で、自分の体重がかかっている場所がわかったら、次の段階に行きます。

## Step2. 足裏で感じている、「体重がかかっているポイント」を自分の意思で動かしてみます。

①まずは、足裏の内側に動かしてみます。土踏まず辺りに動かしてみましよう。土踏まずは、実際は床とは接していないので、感じるのは、拇指球辺りとかかとの内側。その2点にだんだんと体重がかかってくるようにしてみます。

②次は、外側。図のように、小指球～かかとの外側のラインに、体重がかかるように、身体を動かします。

③次は、左足は内側で、右足は外側。

④そして反対。右足は内側で、左足は外側。



最初のうちは身体を大きく動かして、体重のかかる場所を変えていくかもしれませんが、やっていく

うちに、「ちいさな動きで、体重のかかる場所を変えるコツ」が、だんだんとわかってきます。

いろいろと動いて、試してみてください。

微妙な変化を感じ取りましょう。

はい。

では、ここで2通りの身体の使い方で、③と④をやってみます。

**i) ひとつめは、上半身から動いて、身体全体を左右に傾けて、体重がかかっているポイントを移動させる方法。**

**ii) もうひとつは、上半身は動かないでそのまま。足首を使う方法です。足裏の内側に「体重がかかるポイント」を移動させるときは、小指を上げるようにします。外側に移動させるときは、親指を上げるようにします。**

ここは、「写真や動画でどう動いてるか見てみたいなあ」と思うところかもしれませんが、言葉だけの説明とします。

説明した動きを実際に行いながら、“自分の身体をどう動かせば”、“どういう感覚が得られるか”が大切なので、あえて、写真等は載せませんでした。自分の感覚を感じながら行ってください。できるだけまっすぐ立ったまま行うのがコツです。膝を深く曲げる必要はありません。

さて、i)とii)。違いを感じましたか？

両足で立っているときは、あまり感じないかもしれませんが、「大体こんなもんかな？」というのがわかったら、次の段階に進みましょう。

**Step3. 片足で立った状態で、「体重がかかっているポイント」を感じます。**

片足だとバランスをとるのが難しいので、両足で立っているよりも違いを感じやすくなります。フラフラしてしまう場合は、壁に手をあてるなど、支えを使って立ってみましょう。

そして、両足でやったのと同じように、自分がどこに体重をかけているかを感じ取ります。土踏まず辺り、小指球辺り、など、大体わかったら、次の段階に進みます。

**Step4. 片足立ちの状態、体重がかかっているポイントを内側、外側へと移動させます。**

ここでも、両足のときと同じように、2通りのやり方でやっていきます。

i) 上半身から動いて、身体全体を左右に傾けて、「体重がかかっているポイント」を移動させます。

ii) 上半身は動かさないでそのまま。足首を使って、「体重がかかるポイント」を動かします。

体重がかかるポイントを、内側に移動させるときは小指を上げるようにし、外側に移動させるときは、親指を上げるようにします。

片足で立つと、両足よりも不安定なので難しいですね。

でも、その不安定な状態で、「どう動けば、足裏で感じるポイントを動かすことができるのか」。それを感じてもらいたいと思います。

さて、i)とii)。違いを感じましたか？

.....

以上が今回のテーマの4つのステップです。いかがでしたか？

足裏で感じるものが、少し、わかってきたでしょうか？

この4ステップは、ちょっと時間が空いた時にでもすぐにできますし、やればやるだけ、足裏の感覚がアップしますから、一回で終わらせずに、何回もやってみてください。

では、ここからは、僕の感覚をお話しましょう。

#### (両足の場合)

i)だと、右に傾いた時は、右足の外側で、自分の体重を支えているような感覚になります。左足はほとんど感じられなくなります。逆も一緒です。

一方、ii)の場合は、両足で立っているような感覚でいられます。多少、前後に揺さぶられても大丈夫なくらい、安定しているように感じます。

#### (片足の場合)

片足で立ち、支えなしでやってみましたが、

i)だと、動くたびにバランスが崩れるので、ちょっと筋力が必要な感じがします。

一方、ii)では安定していられます。そして、「内側、外側」、とクイックに移動させることができます。

動く時には、それほど筋力を必要としないように思います。クイックに動けるので、多少揺さぶられても、バランス修正ができます。

#### (僕の感覚のまとめ)

両足でも、片足でも、足首を使って動かした方が、安定しているように感じます。身体の動きも小さくて済みました。身体の動きが小さくて済む分、ラクだし、バランスが保たれていると思います。

## まとめ

さて、みなさんは、どうだったでしょうか？

実際に雪上で滑る時、きれいにならされた整地斜面であれば、基本的には、どのように動いても、大体の斜面は滑ることができます。

ただ、深雪など、不安定な場所では、足首を使うことは必須ですね。床の上で立っているだけでふらつくようであれば、雪上で動きながらバランスを保つことは、絶対に不可能ですからね。不整地を滑る時は、安定していただけるかどうか、非常に重要です。

僕は、ほとんどの場合、足首を使って、バランスを整えながら滑るようにしています。深雪パウダーであれば、足首の動きは絶対必要ですね。

パウダーの中には何が埋まっているかわからないし、そして、ラクに滑れますから。

僕の滑りをみて、「坂本さんが滑ってるときって、何もやってないように見えるんですけど…」とよく言われます。

でも、いっぱい動いてるんですよ。足首が。ブーツの中の動きだから、見えないかもしれませんがね。

.....

さて、今回は、

「足裏で、自分の体重がかかっている場所を感じる」として、  
「その体重がかかっているポイントを、どうやって移動させることができるのか。」

その2点を中心に、4つのステップを踏んで、お話ししました。

この足裏の感覚は、滑りの中でも重要なので、ぜひ滑りながらも体感してもらいたと思います。

次回は、「ターン中、足裏のどこで雪を感じるのがよいのか」というテーマでお話しようと思います。

また、今回やった動きには、上級者になるためには知っておきたい、非常に大切な要素が含まれています。そのあたりの解説も、上級編として、次回以降に、お話ししていきます。

それでは、今回はこの辺で。