

滑り感覚応用・活用プロジェクト

2011. 4. 29.

日常生活では足の下が滑り続ける場面はほとんどありません。
しかし、**滑り感覚**を身に付ける事であらゆるスポーツ、ダンス、音楽、日常生活などの質を高められる可能性があります。

「そういう実感がわからない」「体験した事がないのでわからない」という方にもスキー、スノーボードなどで**滑り感覚**を高めて頂いてはいかがでしょうか？

(※ ここでは内容を足の下での**滑り感覚**に限定しており、胴体などで滑る事は除きました。)

基本的な考え方

1. 転倒について

身体の重心を回転させる場合

水平回転	ジャンプなし…… スピン	⇒ 転倒せず
	ジャンプあり……ヘリコプター	⇒ 転倒せず
前後回転	ジャンプなし…… 前転、後転	⇒ 転倒と同じ
	ジャンプあり……前方宙返り、後方宙返り	⇒ 転倒せず
左右回転	ジャンプなし…… 横転	⇒ 転倒と同じ
	ジャンプあり……横宙返り	⇒ 転倒せず
混合回転	(省略)	

身体の重心を直進させる場合

上下移動	ジャンプなし……屈伸	⇒ 転倒せず
	ジャンプあり……ジャンプ、飛び降り、飛び込み	⇒ 転倒せず？
前後移動	ジャンプなし……徒歩、疾走、 滑走 、(逆含む)	⇒ 転倒せず
	ジャンプあり……ジャンプ？、幅跳び？、(逆含む)	⇒ 転倒せず
左右移動	ジャンプなし……横歩き、横疾走、 横滑り	⇒ 転倒せず
	ジャンプあり……横跳び	⇒ 転倒せず
混合移動	(省略)	

上記のように、陸上のスポーツの多くは、いかにして重心を前後回転・左右回転させずに保てるかが基本にあり、その方法として**スピン、滑走、横滑り**などの**滑り感覚**を身に付ける事が技術力アップへの一つの要因になると考えられます。

当然ながらそこには**バランス能力の向上も付随します。**

これは凍結路面での**転倒による怪我**を防ぐなど、日常生活にも一生涯役立つ能力であり、できるだけ早くマスターすべきものと言えます。

2. スポーツへの応用例・活用例

(1) ボウリング、カーリングなど

元々滑り感覚が不可欠なスポーツであり、トレーニングの一環としてスキー、スノーボード、スケートなども有効とされます。

(2) 剣道、柔道、相撲など

滑り感覚をある程度活用しながら摺り足を行なう事により、前後左右斜めの水平方向への重心移動を安定的に行なえます。

(3) 野球、サッカー、フットボール、テニス（オールウェザーコート以外）、陸上など

靴の裏と地面の砂などとの摩擦による滑り感覚を活用する事で、スムーズな重心移動ができ安定したフォームでのプレーにつながります。

野球の滑り込み（スライディング）などは意図的に転倒の状態にするので、他の例とは別の事と言えます。

(4) マウンテンバイクなど

コーナーリングの際に遠心力に対抗して身体を傾けながら滑り感覚を活用する点がスキーなどと似通っており、どちらかのトレーニングとして互いに有効とされます。

(5) ローラースケート、ローラーブレード、スケートボード、ランドボードなど

条件は限られますが滑り感覚に近い感覚のスポーツであり、スキー、スノーボードと共通点が多いようです。

(6) 登山など

足が滑ったり石車に乗った時や滑落中でも重心を安定させ、できる限り最悪の事態を免れる為にも、滑り感覚を身に付けるに越した事はありません。

3. 訓練方法

手っ取り早く滑り感覚を身につけられる運動は、やはりスキー、スノーボードなどでしょう。

スケートやローラースケートなどに比べても完全な横滑りができる分だけ応用幅も広いと言えます。

又、ローラースケートやスケートボードなどと比べて、転倒時の衝撃も雪上のスキー、スノーボードなどの方が少なく済みます。

4. スキー、スノーボードの応用・活用例

(1) 相撲、柔道など

特に相撲は転倒するとすぐ負けるという点でスキー、スノーボードと似ており、どちらかのトレーニングとして互いに有効と思われます。

又、スノーボードの正しい転倒方法は、柔道の受け身と似ている点があります。転倒のメカニズムを学ぶ為に役立ちそうです。

(2) 野球、ゴルフ、テニス、弓道、アーチェリー、槍投げ、押しくらまんじゅう饅頭、綱引き？など

スタンスが横向きで顔が前向きになるフォームを必要とするスポーツは、スノーボードのフリースタイルと似ており、それを習う事により重心を安定させ易くなるはずです。

(3) スポーツ、ダンス、生活

自転車、一輪車、乗馬、体操、曲芸、スキー、スノーボードなどはバランス能力を高める為に有効であり、スタンスを安定させ高齢者の転倒による骨折のような怪我などの防止に役立ちそうです。

スポーツでスランプに陥った際には、筋力強化、柔軟性の向上に加えてバランス能力の向上により下半身を固め直す事も必要となる場合があります。

又、歩くスキー（クロスカンントリー・スキーなど）は滑り感覚だけでなく筋力、持久力、肺活量なども鍛えられます。地面からの衝撃がほとんどないので、関節への負担も少なく済みます。ポールの使用によりノルディック・ウォーキングと同様にダイエット効果も高まります。

モーグルやスラローム（回転競技）などは動きが速いので、動体視力を高める為に有効かも知れません。

(4) 音楽、書道、美術

歩いた足跡は点になり滑った跡は線になります。音楽も音を切ったり滑らかにつないだりする事で感じ方が変わってきます。作曲などの際にスキー、スノーボード、スケートなどで滑るイメージを活用するのも一つの方法と言えます。

スキー、スノーボードなどで滑った跡のシュプールは毛筆で描いた線にも似ています。

滑りとは関係ありませんが、真っ白な雪原やゲレンデに大勢の人を集めて人文字でメッセページを描いて写真などに収める事もできます。

5. 他のスポーツの応用・活用例 (滑り感覚とは関係ありません。)

(1) 野球と武術

元巨人軍のK田投手は武術を習っていた事で、ピッチャー強襲の直撃をうまくかわさなければならない場面などで役立ったようです。

(2) バスケットボールと古武術

無駄のない古武術の動きは、ボールを奪われにくい動き方に応用できるそうです(別紙参照)。

(3) 剣道とボクシング

ボクシングの某チャンピオンは初めは剣道をやっていたそうです。

(4) ゴルフとスキー

プロゴルファーのK本選手はスキーのインストラクターの資格も取得しています。

(5) ゴルフとクロスカントリースキー

プロゴルファーのI川R選手はトレーニングにクロスカントリースキー取り入れていました。

(6) 野球とゴルフ

プロゴルファーのO埼選手は甲子園球児だったそうです。

(7) 野球とクロスカントリースキー

身長166cmと小柄ながら日本人打者として歴代1位(4000打数以上)の通算打率3割1分9厘を誇る元スワローズのY松勉選手は、北海道留萌市出身で子供の頃は父親の影響で野球とともにクロスカントリースキーをやっていて、日頃から内転筋が鍛えられていたようです。(週刊現代平成23年4月16日号より)

(8) フットボールとモーグル

海外にはアメリカンフットボールの選手でありながらモーグルのワールドカップにも出場した選手がいます。日本にも大学サッカー一部出身のY沢H雄という全日本モーグル優勝選手がいました。

(9) 体操とウエイトリフティング

女子ウエイトリフティングのY木Kえ選手は、5歳から10年間体操をやった後に高校からウエイトリフティングに転向し、床運動で屈身後方2回宙返りもこなす程の

瞬発力や勇気を活かして女子ウエイトリフティング53キロ級高校チャンピオンとなり、大学に進学してオリンピックを目指しています。（「2011年3月10日ニュースJAPAN&すぽると！」より）

(8) バレーボールとスキー

戸隠スキー学校所属の元SAJデモンストレーターのO田選手は確か中学か高校まで(?)バレーボールをやっていたと言っていました。

(9) その他 (似たスポーツ)

サーフィンとスノーボードとスケートボードとランドボード
スピードスケートとローラースケートとローラーブレード
スピードスケートと自転車
体操とトランポリンとエアリアルと飛び込み
マラソンとクロスカントリースキー
バレーボールとビーチバレーボール
ホッケーとアイスホッケー
野球とソフトボール
弓道とアーチェリー
少林寺拳法と合気道
少林寺拳法と空手とボクシングとキックボクシングとテコンドー
スキーとグラススキー
スキーとローラーブレード
フィギュアスケートとダンス、など。