

■きっかけは力強く一気に

谷キックの目的は、重心をそれほど移動せずキックするための土台をつくること。今までの谷開きターンは同時操作のイメージが強いが、この直滑降→谷キックでわかるように、交互操作的な使い方も非常に楽だ。この点では谷開きもステップ・ターン的な感覚をマスター出来る。谷開きキックは谷スキーでの雪面の反動をとらえる練習としては効果的だ。

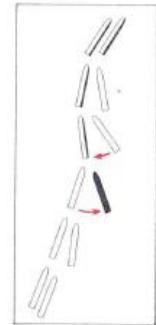
③④で大きく開かれた谷足(左脚)とその反動を利用していいる。①楽な直滑降フォームから、②少しずつ谷足を開き始める。腰は自然と内(左)に移動を始める。③で雪面の反動をいっぱいに受け、④⑤と内スキーを引き付ける。⑥は外スキーにしっかりと乗り山回りだ



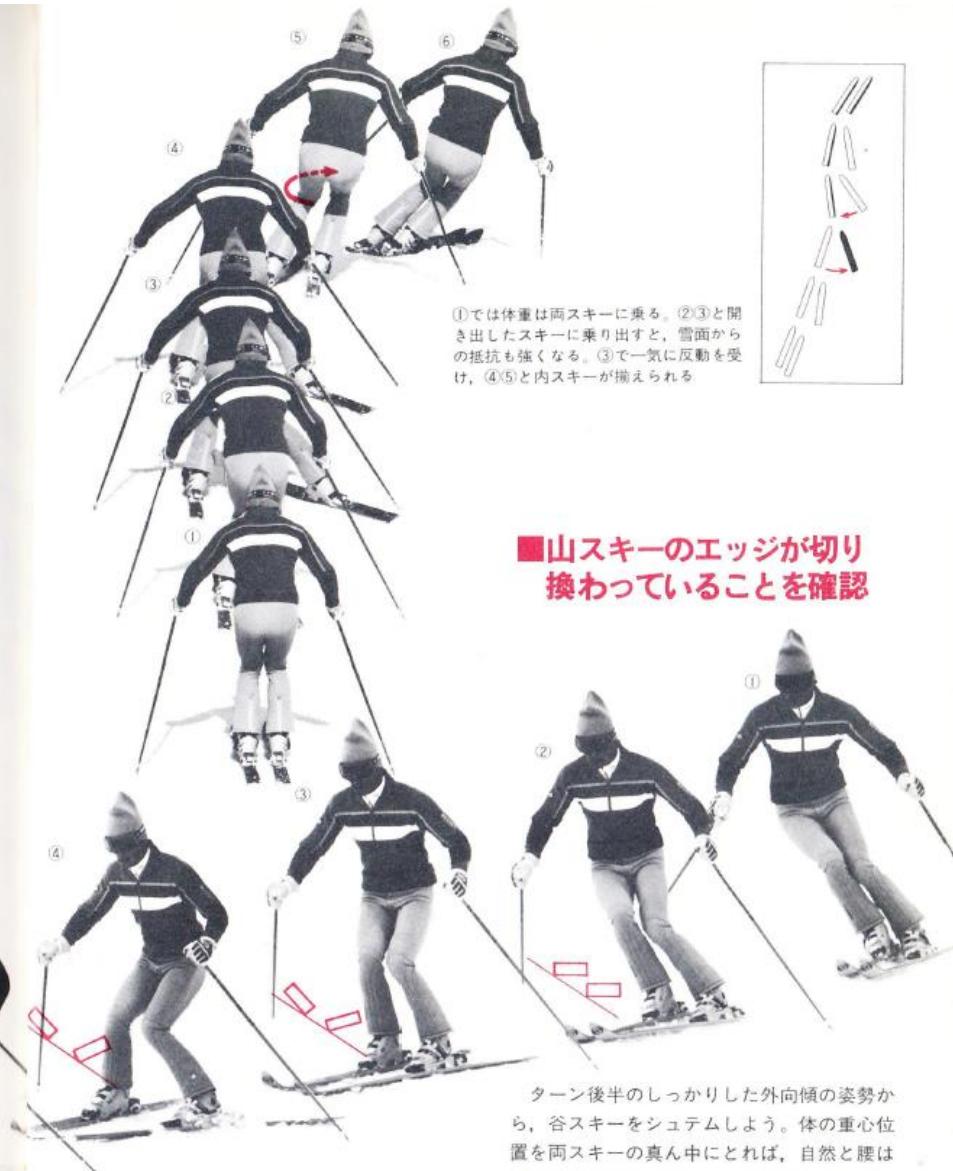
直滑降から開き出された足がしっかりとエッジングされている。この時腰は少しこれから回るターン方向に移り、エッジの切り換えをやさしくしている。次のターンの外足にしっかりと体重が乗れば、スキーはスムーズに山回り



①では体重は両スキーに乗る。②③と開き出したスキーに乗り出すと、雪面からの抵抗も強くなる。③で一気に反動を受け、④⑤と内スキーが揃えられる



■山スキーのエッジが切り換わっていることを確認



①山回りの後半から、谷スキーを開き、②～⑤腰も谷側に移動し、④谷スキーの(左足)内エッジから、内エッジに荷重が変わってターン。⑤谷スキーの踏み付けの反動をとらえている

ターン後半のしっかりした外向傾の姿勢から、谷スキーをシテムしよう。体の重心位置を両スキーの真ん中にとれば、自然と腰は回転内側に移動する。あとは上体(胸)の向きを少しずつ変えて、次の外向傾姿勢をつくってやる。これが、次のターンの姿勢の準備となり、あとは外スキーに乗っていればいい。