

カービングターンについて

00.12.30 大角義光

1.カービングターンとは

- ・スキーマの形状：サイドカーブの半径が30m以下のもの
- ・エッジングの質：雪面への側圧（角づけ）で、スキーマのしなりとサイドカーブを利用してカーブする。
- ・効用：スピード加速（ずれの少ない切れるスキーマのターン）...**舵とりによる分類**
実際は、ずらしによるターン（スキッドターン...スピードコントロールが容易）と両方が折り混ざっている
- ・技術の向上：スピン ピボット カービング
注）carve...彫る curve...曲線を描く shape...形作る（アメリカ・カナダではシエイブスキー）

2.カービングターンの技術構成

- ・ポジション：母指球中心（そうすると重心が内側のくるぶしの下にくる）
- ・スタンス：オープンスタンスをベース
- ・切り換え（ベンディング）：側圧による踏みつけからの反発で、重心をスライド...両足をたたみ込む感じ（ニュートラルポジションを経過）
- ・エッジング：側圧中心で足の捻り（谷足の内側への倒しと母指球と親指で”し”の字を書く感じ）
- ・切り込み：内足による先行動作（内足の小指を押しつける）

3.カービングターンの要領

- 1) 谷足荷重が基本で、内側のくるぶしの下に重心を置き、側圧と足の捻りによるエッジング：踏み続ける
- 2) 内足による切り込みと進行方向に向かって、谷足に乗り込んでいく（アンギュレーション：外向姿勢をつけない）
- 3) ずれないターンするために、山側から谷足を踏んで後半の舵とりを長くしない：S字の中間で切り換え（クロスオーバー）
- 4) 自ら雪面に働きかけた動き（落下スピードのみではダメで、常に動いている感じ...躍動的に）：推進力をつける
- 5) 切り換えは、ニュートラルポジション（通常ターンよりは、短時間/ほとんどない感じ）を経由して、重心の移動：側圧から側圧へ
- 6) 上下動は、内倒によるもので、上体や膝の屈伸運動によるものではない：重心の左右スライド
- 7) 上体は、斜面と平行、股関節以下は、内倒し、進行方向に正対する（内傾とは違う）
- 8) 低い姿勢で手を前（進行方向45度あたり）に出しながらバランスをとる
- 9) ターン運動全体がS字ラインを経過する運動ぶり

4.カービングフォーム

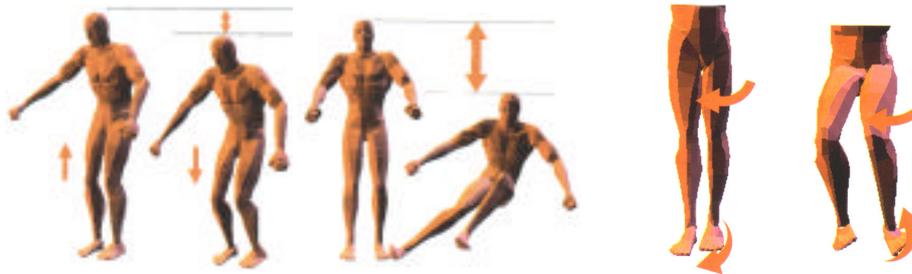


1:フォームの典型的後半姿勢

5.技術ポイントの相違点

上下動：通常ターン（左）とカービングターン（右）

ひねり：通常ターン（左）とカービングターン（右）

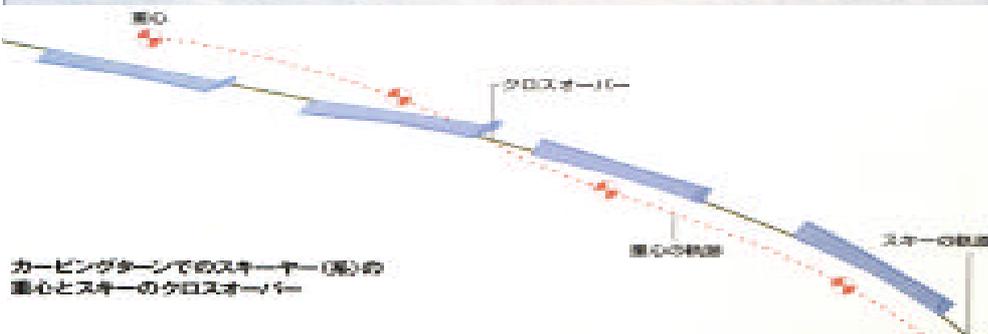


2:ニュートラルポジション



3:重心移動のタイミング

切り換えでの重心のクロスオーバーの様子



カービングターンでのスキーマ（軌道）の重心とスキーマのクロスオーバー