

# フリーライドスキーにおけるトランポリンの有効性に関する研究

居相 翔太(競技スポーツ学科コーチングコース)

指導教員 村田 正夫

キーワード：空中感覚 オフトレーニング トランポリン

## 1. 緒言

フリーライドスキーとはFISが主催する従来のフリースタイルスキーとは異なり、自由で危険度の高いエクストリームスポーツである。種目は、ビッグエア、ハーフパイプ、スロープスタイルなどがある。フリーライドスキーが日本に伝わり約10年、人口も急上昇中のスポーツが、来期の冬季オリンピックの正式種目となったのはここ最近の話である。また本場外国でX-GAMES、DEWTOUR等、さまざまな大会やツアーが盛んに開催されている。国内では、redbull tag airが開催されるなどして、近年では各スキー場でフリースキーヤー達にとって良い環境が整い始めている。こういった冬季限定のスポーツでは、シーズン終わりからシーズン初めにかけてのオフトレーニングが非常に重要視され、トランポリンやウォータージャンプなどのオフトレーニングを行っているスキーヤーが多いとされている。そこで本研究はトランポリンに着目し、その有効性、必要性について調査し、トランポリンを行うことによって実際の雪上、またウォータージャンプに有効なのか、トランポリンはオフトレーニングに必要なのかを研究することを目的とする。

## 2. 研究方法

年間滑走数の多い、フリーライドスキー経験者、大会経験者20名にアンケート調査を行う。オフトレーニングのウォータージャンプ、トランポリンについて幾つかの質問に回答してもらう。

## 3. 結果と考察

トランポリンの有効性について、空中感覚を体に覚えこませること、新技を練習することに

ついては特に有効ということがアンケート調査より明らかとなった。トランポリンの必要性について、アンケート結果より、大会経験者の多くはオフシーズンにトレーニングを行っており、技の完成度や、新技の練習にはオフトレーニングが欠かせないという意見が多く、トレーニングを行っていないスキーヤーは、転倒やトリックの未完成等で、大会で結果を残すことができていないという結果より、オフトレーニングでのトランポリンは空中感覚、技の完成度の維持、新技の練習を行うことに必要である、ということが明らかとなった。

## 4. まとめ

これらの研究結果より、オフシーズンにおけるトランポリンの有効性、必要性が明らかとなった。今後の課題としては、よりオフトレーニングでのトランポリンが最適であるということを実証するために、トランポリン、また板を履いて行うトリック動作のバイオメカニクス的研究、また優位性についての研究を行っていくことである。

## 5. 参考文献

世界と日本のスキー歴史館

([http://homepage3.nifty.com/skis/ss\\_i/rekishi\\_tool.htm](http://homepage3.nifty.com/skis/ss_i/rekishi_tool.htm))

REACT MAGAZINE(<http://www.reactzine.com/>)

HEAD(<http://head-w.com/history.html>)

Re Ski(<http://re-ski.jp/>)

IDONESKI(<http://www.idoneski.com/index.html>)

K2Japan(<http://www.k2japan.com/product.html>)