

あっとゆう間に転倒する。着地点がちょっと滑るだけで、もうバランスを立て直せない。

体重の二・三倍の荷重が踵の一点にかかっているうえに、膝も腰も伸びきっているからである。

体が柔軟性を失っているからだ。

何故なら、斜面の傾斜にかかわらず体を垂直に立てているために起きる事である。

では、どうしたら良いのか。

スキーをつけて直滑降をするときに近い前傾姿勢をとる。

腰を曲げすぎるとヘッピー腰になるから、膝を深く曲げる。

それに加えて、爪先をできるだけ下に伸ばして、斜面をフラットにつかむ。

わかりやすく言えば、下り斜面を爪先で探るように着地していく。

スキーの競技にモーグルというのがありますが、でこぼこの急斜面をまっすぐに滑降する競技

です。下半身だけで斜面の凹凸を吸収して行く。下半身は激しく上下動するが、

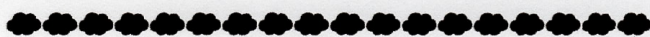
上半身は動かずに安定している。つまり、下りではパワーよりバランスが要求されるのです。

そのバランスは柔軟な関節の動きに多くを負っている。関節のバネは簡単には鍛えられない

だけでなく、傷めやすい。そのため下りでは体温を逃がさないようにウインドブレーカーなどを

着て保温を心掛け体の柔軟性を維持する様にする。

そして、体全体をバネにして、ジョギングのようにリズムカルに下りましょう。



「苦しいときの呼吸法」

息が苦しくなってきたら、呼吸を整えるコツを身につけるいいチャンスである。

苦しいのは酸素が足りないからだ、いくら吸おうと努力しても限界になっている。

そうゆう時には「吸う」ではなく、「はく」ことが大切なのです。

呼吸は文字どおり「はいてから吸う」のです。海女が海面に上がった時にヒューツという

笛の様な音を出す、肺の中の空気を全部出すのだそうだ。

そうしないと肺の中に汚れた空気を残したまま、せわしく呼吸する事になる。

ふたつ吐いて、ひとつ吸う。そのリズムを歩調とうまく合わせると、楽になります。