



なぜスキーは「形を真似しても」 上達しないのか？

形を真似ても、上達の核心は「感覚」と「原因」。
いま、そのズレを埋めよう。



【問題提起】 見た目を真似るだけが 成長のブレーキになる —

見た目は再現できる。
内側の感覚は再現できていない。
だから止まる。



上達を止める3つのズレ

表現／感覚／原因。この3つのズレがブレーキになる。揃えば伸びる。



表現

見た目の形やフォーム。
真似しやすい外側の動き。
YouTubeで学びやすい。



感覚

体の内側の感じ方。
足裏圧・重心移動。
伝えにくい核心部分。



原因

なぜその動きになるのか。
重力・エッジの物理。
納得できる理由付け。

これら3つが揃わないと、上達は停滞する

「表現」とは？

見た目の形とフォーム

動画で真似しやすい"結果"のこと。

上手い人の滑りを見て、外側から再現しようとする部分です。

- ✓ スキーの姿勢・構え方
- ✓ 板の開き方・角度
- ✓ ターンの軌道・タイミング

TJMのみゅーさん
お借りします笑



見た目の「形」を真似ようとしても、
内側の感覚が伴わないとNG



見える



再現可能



しかし不十分

「感覚」とは？

体の内側で起きる "感じ方"

上手い人が持っている体の使い方の内部感覚です。

外からは見えにくく、動画では伝わりづらい部分です。

 足裏圧の感覚・エッジングの微調整

 荷重移動のタイミング

 身体のバランス・姿勢の微修正



外からは見えない内側の感覚が上達の鍵を握る



感じる



微調整



熟練の証

「原因」とは？

なぜその動きが起こるのか

動きの背後にある理由を理解すること。

形だけ真似しても、原因を知らなければ本質的な再現はできません。

↓ 重力の活用と抵抗の理解

❄ エッジングの物理的メカニズム

🕒 動作のタイミングと順序の理由



動きの「なぜ」を理解することが上達への近道



理解



メカニズム



再現性

ズレの構造：上手い人 vs うまくいかない人

上手い人は感覚⇔表現の差を自覚し修正。うまくいかない人は見た目だけを追う。



上手い人

感覚と表現のズレを自覚している

内側の感覚を意識的に磨いている

表現（見た目）から結果を修正できる

「ズレ」を活かして上達につなげる

VS



うまくいかない人

表現（見た目）だけを真似している

内側の感覚が伴っていない

ズレに気づかず同じ失敗を繰り返す

「見た目」だけにフォーカスして停滞

野球に学ぶ：意識と実際は違っていい

練習では「ダウン」を意識。
試合では自然に理想軌道。
スキーも同じ。

王 貞治選手の例

練習：ダウンスイングを意識
実戦：レベルorアッパースイング



課題まとめ：YouTubeの限界



視聴するだけでは
伝わらない



空白の橋



実際の滑りに
活かせない

画面越しでは"感覚"が伝わりにくい。

理解と実践の橋が欠けている。

**感覚と表現（実際の動作）の違いは
一般論と異なる可能性があります。**

よくあるレッスンケース

前よりのポジションを意識してください



と伝えても...「後傾になる」

こういう人は感覚としてセンターポジションで滑ったら間違いなくアウトです。

形を真似ないといけない場合もある

ケースバイケースで
形から入るシチュエーションもあります。

形を真似るが常に悪かというのと、
そうではないということをお伝えしておきます。



その橋渡しのために： SnowHubチャレンジ

感覚を"伝わる体験"にする
オンラインプログラム



4週間で感覚を掴むフェーズ設計

1週 理論。2週 実演。3週 チャレンジ。4週 フィードバック。

1週目



理論

スキーの物理原理と
感覚の基礎を学習。
正しい知識を習得。

2週目



実演

プロ講師が感覚と
表現のズレを実演。
イメージを具体化。

3週目



チャレンジ

一般スキーヤーが
同じ技術に挑戦。
共感と気づきを促進。

4週目



フィードバック

改善点の解説と
次のステップ提案。
成長サイクルの確立。

感覚と表現のズレをリアルに体感できる4週間プログラム
1週で理論実演のようにまとめて配信する場合もあります。

特徴：プロ×一般スキーヤー、 両視点で腑に落ちる

プロの感覚×一般のつまずき。
両方が見えるから腑に落ちる。




参加型の学び

あなたも参加する スキル習得

あなたの滑りを投稿。講師の具体フィードバック→再チャレンジ。

「見る」だけでなく「体験する」から、
感覚が身につく。

 自分の課題が具体的に分かる

 感覚と表現のズレを発見できる

 PDCAサイクルで着実に上達

1

滑り動画を投稿（プレミアム限定）

あなたの滑りをコミュニティに共有



2

講師のフィードバック

プロの視点で感覚と表現のズレを指摘



3

再チャレンジ

感覚を意識した実践で確実に成長





形ではなく、 感覚をつかむスキーへ

本当の上達は外見の模倣ではなく、
内側の感覚を理解することから

SnowHubチャレンジ、今シーズン始動！

