

今シーズンの活動レポート

岩手スキー協 畠山幸久

今シーズンの活動は、秋の全国技術部会の伝達を受けて最初の行事が

- 1、岩手県スキー協の座学の研修会を12月4日県公会堂で初級、中級の指導員を対象に行いました。机上ではありましたが雪上を意識しての基本姿勢のとり方、体幹をしっかりさせるために意識するための体の意識する部分 腹筋、お尻の筋肉等を意識させ雪上に備えました。

その中で出された意見としては昨シーズンのテーマを今シーズンも復習することは理解が深まり良いと思う。これが次期教程に生かされてほしいと思う

- 2、次に12月23、24日に東北ブロック技術部会の初滑りと指導員研修実技が実施されました。

18名の参加で研修の方を担当しましたが2シーズン目の「ベーシックパラレルターンの再検証」ということで内容をある程度理解していることもあってか各種目にスムーズに研修に入ることが出来ました。

スキーの回転性能を生かす段階 ここでは外脚の開きだしにあまり時間を取らずに内脚をたたみ込むことで外スキーを押し出すということに力点をおく方がベーシックパラレルターンをうまく表現できてくるように感じた。

ステージⅠの外脚開きだしターンではターンのつなぎ目に必ず斜滑降を入れることを強調したことによってターン弧がスムーズに（丸く）出来てくることを実感した。

足裏切り替えターンでは全体的にぎこちなさがあって膝から動かしてしまい足裏からの切り替えがターンに生かせない指導員が多いと感じた。これは足裏切り替えとは？をまだ理解が浅いと感じた。指導法を考えさせられた。

- 3、次に1月15日に県のスキー教室で初級指導員の養成を担当しました。

検定種目の中で特に真下への横滑りがなかなかうまくできずに苦心しているのが見られました。

- 4、ターンでは足裏切り替えを意識させる事によって体軸の傾きが出る人とそうでない人の違いはなんであるかを考えるとターンとターンの間に必ず斜滑降を意識して入れニュートラルポジションを作ってからターンに入る人とそうでない人では足裏切り替えが難しいと感じました。

- 5、3月11日、12日と東北ブロック指導員検定会が実施されました。

検定員として感じたことは、特に種目では真下への横滑り 左右連続での点数があまり伸

びなかった。それはなぜこれが検定種目としてあるのかの理解がされていないと思いました。それはこの種目が回転技術のベースとなる技術とうたっているにもかかわらずターンの中のどの部分を表現しなければならないのか、ターンの為にはどのような動作が必要なのか理解が浅いために真似だけの動作になってしまう傾向が見られました。したがってうまくできない。

次に、ベーシックパラレルターンの種目は外脚の開きだしを強調するよりも内脚をたたんで外脚を伸ばすという指導の方が求められた滑りになると思った。

以上、私が関わった今シーズンの活動の報告です。