

I. 技術部員の主な活動内容

- ・ 年明けからほぼ休み無しで仕事をしていたので、満足にスキー活動に参加できなかった。クラブ及び県への技術伝達が不十分のまま。個人としても目標にしていたデモ選や教程撮影に参加できずに不本意なシーズンになってしまった。

II. 県技術部主催行事

- ・ 2017.01.07 初滑り講習会（箕輪スキー場）  
講師 森康夫  
参加者 一般会員（技術レベルは初・中級）

III. 伝達内容

昨年度発表された教程解説 DVD の内容を中心に技術伝達した。上記したように満足な伝達時間がとれなかったので会員に技術が浸透したとは言えない。少ない時間の中で重視したのは基本姿勢とターンの切替えからの谷廻り。

① 基本姿勢

DVD の解説ではいくつかチェック項目があったが、足首の緊張、胸を開く、視線は高く、の3点を重視しチェックした。停止状態での基本姿勢をスマホやタブレットで撮影。その画像をその場で生徒に確認してもらった。  
基本姿勢をキープしたまま緩斜面での直滑降。そこに途中ジャンプを加え着地時に基本姿勢が崩れないよう指導した。滑走時は動画で撮影。自分の姿を瞬時に確認できるので効果はあったと感じる。

② 切替えからの谷廻り

滑走前に基本姿勢を作ってからスタートしていても徐々に基本姿勢が崩れて（特に上体が起き上がる）しまう事が多々見受けられる。その大きな原因は滑走者がニュートラルを意識していなく、ターン中に身体が送れたままで次のターンを仕掛けてしまうから。ターンとターンの切替えする時間を長くとる。ニュートラル時に基本姿勢の確認をしてから次のターンの谷廻りを仕掛けていく。その一連の動作を丁寧に行うことを指導した。

【生徒からの疑問】

切替えの時間を長くとした丁寧な切替えよりも、素早く切替えをした方が良いのではないかと？

【回答】

素早い切替えが出来るならそれにこしたことは無い。しかし丁寧な切替えができなくては素早い切替えもできない。