

2016-2017 シーズン活動レポート

埼玉県スキー協議会

関根 江里子

1 指導員の座学研修会 2016 年 11 月 6 日（日）13：30～16：30 さいたま市民会館うらわ

〈参加者〉上級指導員 1 名、中級指導員 4 名、初級指導員 5 名、

〈内容〉・スキー技術指導上の怪我の事故について（40 分）

・スキー協のめざす技術について（90 分）

・スキー協会員を増やすために私たちの行うこと（40 分）

2 「ベーシックパラレルターンを再検証」について

①基本姿勢のチェックについて

一般スキーヤーを指導した際、基本姿勢の前傾姿勢（脛の角度と上体の角度が同じ、股関節に皺を作る）を保って滑り続けるのは難しかった。滑り始めは意識をしてもだんだんいつもの自分の滑りやすい姿勢になってしまい上体が起きてしまった。スキー暦が長いと自分の滑りやすい姿勢ができていて、姿勢をかえることは大変そうであった。頭では理解できてもすぐには変えられないので、初歩の段階でよいポジションにのれる基本姿勢を習得できれば、今後のスキーの上達を早めると思った。

②外足開きだしターンについて

一般スキーヤーを指導した際、直滑降両脚開きだしのポジションの移動はできたが、内脚を軸に片脚の開きだしの山回りとなると、内脚に重心を移動しての山回りは難しく、重心が内脚まで移動できない山回りになってしまった。

③ターンとターンのつなぎ目に直線に近い斜滑降を入れた外脚開きだしターン

一般スキーヤーを指導した際、ターン弧が小さくなってしまう傾向にあり、ターンを終わらせて体軸の傾きを戻して斜滑降に入るのは難しかった。切り替えゾーンの重心の移動の練習の前段階の外足開きだし山回りで、スキーを回さなくてもスキーが回ってくる練習をしつかりする必要があると思った。