

2016/17 シーズン技術部員レポート

2017 年 3 月 31 日

東京スキー協 出崎福男

1. 今期の指導活動概要

<u>講習会（行事）名</u>	<u>対 象</u>	<u>日数</u>
関東 B 初・中級指導員養成理論（指導員の役割）	指導員受験者	1 時間
関東 B 初・中級指導員養成講座（教程の本質理解講座）	指導員受験者	3 時間
関東 B 初・中級指導員研修会（STT 含む）	指導員	2 日
東京スキー協越年スキー（田沢湖）	一 般	4 日

2. 関東 B 初・中級指導員養成講座（教程の本質理解講座）について

11 月に、希望者を対象に養成理論の「スキー技術と指導法」のなかで話しきれない最新の教程解説 DVD の内容等を伝え、また「はじめてのパラレルターン」「ベーシックパラレルターン」「洗練のパラレルターン」の共通点と違いを、ターン構成図などを使って解説しました。雪上に出る前に、検定種目をバラバラに理解するのではなく、教程カリキュラムの流れのなかで理解してもらえるように援助するのが目的です。参加者から質問された内容から思うに、実際滑っていないためか、残念ながらそれぞれの種目のイメージづくりのレベルにとどまっていたと思われます。

3. 今シーズンテーマに沿った指導活動の特徴

今シーズンのテーマは「ベーシックパラレルターンの再検証」ですが、その中でも①基本姿勢の確認、②切り替えゾーンで前に行くこと、③切り替えで谷脚がフラットに踏める位置まで重心移動（内向傾）してから次のターン外脚に働きかけること、を重視して指導を行いました。

1) 関東 B 初・中級指導員研修会

事前の講習案

今シーズンテーマの教程解説 DVD を踏まえて、基本姿勢の確認を一貫して行いつつ、切り替え時の前後のポジションとターンを開始できるポジションにはいるための左右の動きを理解・体得し指導できるようにしてもらおうことを目指しました。切り替え時のポジションについては「斜滑降の状態で前に出る」動きを、ターンを開始できるポジションでは、「谷足が雪面にフラットになるところまで重心移動する」ことを、それぞれ最低限の目標としました。

講習後の感想

切り替えで谷足がフラットになるところまで動き、かつ開きだして腰が外脚についていけないようにするため、いろいろな指摘をしました。スタート時に基本姿勢の内 3 点だけ（足首の緊張・おなかをへこませ腹筋を締める・腕は視界に入るぐらい「新聞を読むときのよう」に出してひろげる）を必ず

チェックしてスタートすることを、ほぼ毎回滑るたびに強調。切り替え時にはおへそを谷脚の上に移動させてから内脚をたたんで外脚を開きだすことも繰り返し求めていきました。

スキーの前後差が大きくなってしまいう受講者がいましたが、指摘をしても最後までその傾向は残りました。基本姿勢をはずさないためのバリエーションとして逆前後差の練習を取り入れていけばもっとよい結果になっていたかもしれません。

2) 東京スキー協越年スキー

重視する3点は同じですが、受講者のレベル（中級・パラレルターン習得中）に合わせて行いました。重心移動（横）をすることによりスキーが横滑りを始め丸いターン弧が作れる事を実感してもらうため滑らかな緩斜面での縦長のターンも取り入れておこないました。また、切り替えの際に体軸が山側に残ってしまう傾向が見られたので、谷脚荷重の斜滑降の練習として、斜滑降をしながら山脚を持ち上げるバリエーションを行いましたが、かなり苦勞している方も複数いました。ターン前半から外脚の荷重を増やすバリエーションにもチャレンジしてもらいましたが、おひとりを除いて、スキーをたわませる方向に力を加えることができずブルーク状の開きだしとなってしまいました。うまくできたおひとはスキーの走りが生まれていました。

4. 全体を通しての感想・課題

基本姿勢の重要性

滑りを正確に表現する、荒れたバーンなどでも安定して滑れる、といったことを実現するうえで基本姿勢の重要性を強く感じたシーズンでした。自分自身が基本姿勢の確認をして滑り出さないといけないレベルにあり（自動化されていない）、また筋力が落ちてきて、荒れたバーンでのリカバリー能力が落ちていられるので、基本姿勢をはずさないことの重要性は自分自身にとっても高まっています。基本姿勢をどうやって維持するかを考えた場合、いかにはやく（短時間で）ターンポジションに入り外脚で雪面をとらえられるかがまず重要であると考えられます。筋力強化とともにこの部分の技術を磨くことに引き続きとりくみ、まわりの会員に伝えられるようになりたいと思います。また、ターン中の基本姿勢を維持するうえで、最近私自身あまり練習していない逆前後差の動きの役割について、いろいろ試して確認していく必要性を感じています。

以上