

# 私の指導方法

2017・3・25 東海ブロック技術委員 寺田康男

## 私が乗り越えねばならない試練と指導の着眼点

### (多くの指導員が具体的にできていない事)

1, 「スキーの魅力とは？」簡潔に語れるのか・実演できるのか。

- ・スキーは、自身の感覚と他人から見た感覚が大きくかけ離れた体の動きをするところが最大のおもしろさ。

他人から見たら頭と上体は、動かずに回転していように見えても、自身の感覚的には、板から体や、脚が離れていき、腰が、いろんな方向に移動し常に運動しているように感じるように。

自分の感覚と他人からどう見えているかが次第に一致してくる事。スキーが上手くなっていくごとに、一致してくるし、それが自覚でき、上達に張り合いが持てるのが私にとっての今シーズンのスキーの魅力でした。

実演では、稲妻ターンからのカービング小回り

リヤカーによるずれずれ大回り

2, トレーニング方法を提案できるか。(技術論と組織論の共存するものが提案できるか)

- ・誰もがができることで、同じことをしながら、個々に感じる事が違うバリエーションを持つこと

○ファミリーゲレンデのリフト下でメッシュのショートポールを立てての練習

一般の子どもをどんどん入れて、親に対してスノーフェスチバルの宣伝ビラ等を配り宣伝する(拡大)

上級者と初級者が共存し、高めあう場の提供

△足首を緩めない トレーニングのバリエーション (日常的に出来る)

階段の2段飛ばし降り、音なしで (足首が緩まなくなる)

スキーも、林道の移動等で、音をさせないように滑るには、足首を緩めないことに気がつく

急斜面でホールラインを向いて、ストックを支えに、テールをずらして体軸を大きく傾け、脚も伸ばす、事でスピードを制御できる。

3, 自分自身が、転ばず、疲れないようにしてられる

- ・指導員が結構転んでいるし、滑った後息を切らしている。どんな時か考えてみよう！

○足首が緩んだ時、伸びあがったときに起こる。それは、上下動を伴い体に掛かる負担と、止まる寸前に転倒が多いのはスピード感覚・平衡感覚のずれによるものと考えられる。

4, どうしたら曲がれるのか、切替え出来るのか、その人に合った発見をその人と見つけ出せるか

どうしたら、回転するかを、自分自身の言葉で自分自身が納得するのが技術進歩の1段階です。

・何処に力を入れてどう動かせば良いのか自分流に考えて、今シーズンは足首と膝がしらの位置を感じてもらように指導した。

- ・出来ない人の行動 (体の使い方) に、答えがある。

- ・技術論と組織論両方同時に進めてこそ前進する。

・表面的な指摘では、滑りが治るわけがない。「後継している」「切り替え時に伸びあがっている」「シェーレンしている」その人が何故そうするのか。斜面が怖いからではでは、まだ足りない。

- ・出来ない人の行動とタイプに、答えがあった。