

## 2017 シーズン活動レポート

京都スキー協・森田 英二

### 京都スキー協の技術・指導員部体制の現状

全クラブからの技術部員参加を基本としつつも、9クラブ中5クラブから6名の技術部員で構成し活動している。

活動の指針は、指導員の技術向上はもとより、クラブ活動の中心となり楽しいクラブ運営とスキー技術の普及を行っていきけるよう、スキー協指導員としての資質向上も目指している。京都スキー協や関西ブロック、全国スキー協の組織活動にも積極的にかかわり指導員として自覚ある活動が発揮されているところでもある。

一方で、部活としてシーズン前に部会と指導員会議で、シーズン計画の具体化とシーズンテーマの学習や技術・指導法の交流を図るようにしているが、雪上での研修・研鑽はブロック、全国の行事に負うところとなっている。

### シーズンテーマについて

「ベーシックパラレルターンの再検証」の2年目として、その意図するところの理解が深まった。基本姿勢のどれをとっても重要なことで、「下アゴ（オトガイともいう）を少し前にだし遠くを見る」「足首を緊張させ（足指を浮かせるように少し持ち上げ足首を屈曲させる）脛の前傾と上体の前傾を一定に保つ」「体軸は傾けても頭は傾けず両目を結んだラインは水平に」などは、一度にできなくても一つ一つ積み重ねていけば、明らかに滑りが安定してくることを実感してもらえた。

切り替えのところも時間をかけ丁寧に行うことで、ターンのつながりがよくなり連続ターンの質が向上する。ただ、分解的に「斜滑降～上体を前に～ニュートラルゾーンからターンポジションへ」とやると間延びし、ターン後半のためを生かせられなくなるので、ほどほどにするようにした。

また、ここは荷重と抜重の切り替わるところで、私流に発想の転換を試みた。一般的に荷重は体軸を傾けターンしていくところ、抜重は体軸を戻し立ち上がっていくところ、つまり上下動の上の動きを抜重、下の動きを荷重と捉えられていると思う。ここのところを逆転し、重心を落とし体軸を傾けていくところを抜重、重心を高く持ち上げ体軸を戻していくところを荷重と捉え、力の入れどころをターン後半からの立ち上がり切り替えのところに持っていくことで、ターン後半から前半までSの字を描くような板の流れが生まれ、講習の中でも尻落ちや上体のすっぽ抜けの改善にもつながった。

「足裏切り替え」については、その効用、要領が広まり深まったとは言えず、さらなる工夫と正しい伝達が必要と思われる。靴の中で足裏はそう動くものでなく、「よく解らない、それが何になるの?」といった人が多い。そこで、体からスキーを押し出し体軸の傾きを作っていくものから、スキーに近い足元から動くことにより重心移動と体軸の切り替えをおこない体軸を傾けていく、ベーシックパラレルターンの質的发展があることを、まず理解してもらい、また、足裏からの動きは脚全体に連動していて、足裏の内反（親指側が持ち上がる）は股関節の外旋、足裏の外反（小指側が持ち上がる）は股関節の内旋を伴い、それにより重心もターン内側進行方向へと移動していく。このことが解ると、「足裏切り替え」は靴の中の窮屈な運動ではなく、脚から体全体のダイナミックな運動につながり、ターン切り替えの有効な手段であることが理解され、実際、滑りの質が変わることを実感してもらえる。

これらのことを、中央研修会や関西ブロック研修会の中で実践し、実証してきた。