

2017 年 3 月 26 日
大阪スキー協 明星栄子

1. 10 月…初級・中級・上級養成座学 14 名（上級 4 名・中級 5 名・初級 5 名）

埼玉から 1 名の参加、上級受検の意気込みが感じられた。滋賀・和歌山からも上級受検があり将来が期待される。

2. 11 月…指導員会議（20 名）

年度中（11 月と 5 月）に研修扱いとして 2 回開催していたが、11 月は研修なしとした。

昨シーズン、初級指導員に合格した指導員にサマーセミナー報告や独自のトレーニングについて発表してもらった。今後も色々な指導員の発表の場になればと考えている。

3. 12 月…中央研修会（大阪 10 名）

初・中級指導員（8 名 2 日間）

4. 12 月…関西 B レベルアップ & 初級・中級養成・研修（大阪 29 名）

中級養成（6 名 3 日間）

5. 12 月…強化合宿（21 名）

指導員の応用単位取得にもなるが、多くは外部講習を受ける事により指導員として今後の活動に活かせるようにレベルアップを図っている。

6. 1 月…ポール練習会（18 名）

SAJ デモのポールレッスンという事で、久しぶりに多くの参加者だったが、生憎の悪天候により 2 日目は中止となった。

初めてポール参加や同じ日程のレベルアップ 班からポールに興味を持ってくれた参加者が出た事は嬉しい。ポールを楽しみから入って技術のレベルアップや競技会参加に繋がって欲しいと思う。

7. 1 月…関西 B 技術委員会

8. 1 月…関西競技会（50 名内大阪 11 名）

海和さんがコーチングという事と、滋賀県がフェスティバルとして取組んだ事により参加者増に繋がった。試合だけでなく、行事内容を検討し参加者を増やしていく企画が必要。

9. 2 月…指導員研修会（12 名）

2 年目の今回も指導員同志が教程に対しての考えを出す形で行い、指導法についても考えを出す形で行ったが、もっと多くの考えを引き出せる工夫が必要だと感じた。

10.3月…全国競技会（115名内大阪3名）

年々参加者が減少だか、今回1月の競技会初参加者が全国にエントリーをしたのは嬉しい。

11.3月…STC&デモ選（大阪3名）

12.4月…関西B初級・中級・上級検定会（19名：上6・中5・初8）

13.5月…指導員会議

＊養成・研修を担当して感じた事

動き続けるスキーに対して身体が止まっているケース、
斜滑降から直滑降に近い斜滑降に戻せず、切替を行うケースに対して、ストックを使い動作を行う事でその動作を練習する事により改善出来るケースがあった。

何となく形だけで上下・左右・前後の動きが上手にかみ合っていない又は動いていない事によりスキーが上手く動いてくれない。ターンする事に意識が集中してスキーが曲がってくるのを待てないケースも多く、いまだに内脚主導という言葉が先行しすぎ、内倒になり外脚が軽く捉えきれない場合もまだ多々あるようにも感じました。

また、初級者の方に斜滑降部分をプルーク、そこから立ち上がって内向を意識し、板が落ちるのを待って、次の外スキーに力をかけていく動きをしてもらった所、滑走性が増した。