

スキー教程カリキュラム改訂案の特徴と理由

2017 年 4 月 12 日

教程制作委員 萩原正治

このカリキュラム改訂案は教程制作委員会で作られた意見を盛り込んで作成しました。

教程改訂に対してのアンケート結果から①現教程技術は継承する。②初歩の段階でブルークによる指導法を入れる。この二つを基本に、現教程技術の普及に際して不十分な部分を克服することを念頭において作成しました。

1. 基本的なカリキュラムの流れ

ブルークからパラレルへの指導法は重心の位置がブルークは左右のスキーの中央ですが、パラレルは二本のスキーの内側へと変化します。

この中間の技術として内脚を軸にした技術がベーシックパラレルターンとしました。

そして、重心が両スキーの内側にある技術は洗練のパラレルターンとしました。

現教程ではベーシックパラレルターンは切り替え時に高い姿勢、洗練のパラレルターンは中間姿勢という分け方ですが、今回は重心の位置により線引きしました。

2. パラレルターンへの導入方法

ほとんどのスキー技術は切り替え方法により名称がつけられていることから、切り替えが平行スタンスで切り替わる技術をパラレルターンとしたことで、平行スタンスではないブルークによるターンであってもターンとターンの繋ぎに平行スタンスとなる斜滑降を入れることで初歩のパラレルターンとしました。

そして、パラレルターンの切り替え方法、斜滑降、横滑り、山回り技術を早い段階から練習して、平行スタンスの滑り方に早くから馴染んでもらう方法をとりました。

3. ターン技術の特徴

(1) ターン技術は外押し開きから外脚荷重～両スキーをたわませて滑る技術へ

ターン技術の特徴としてブルークの段階から、外押し開きから外脚荷重という技術でターンすることを組み入れました。

その理由は、内倒し過ぎて外スキーの掬えが甘い会員が増えていること、外スキーを開きだした角付けだけで滑る暴走ぎみの会員が増えていること、棒立ちで胸を反らせて滑る会員が増えていること、といった現象を考慮し、しっかり雪面を捉えたターン技術を習得してもらうため、外側への外スキーの押し出しから外脚荷重、切り替え時も外脚（谷脚）荷重のまま斜滑降に入り次の開きだしに入る流れとしました。

外押し開きの技術は初歩の段階ではスキーを外側にしっかり押しずらしますが、この動作は発展的にスキーをたわませて滑る技術につながり、カービング技術になっても安定度の高い技術習得になります。

ということで、安全なスキー技術習得という観点からも外押し開きから外脚荷重が有効と考えました。

(2) 切り替えは斜滑降で前に出る～全身を使った足裏切り替えへ

切り替え時の斜滑降は前に出ることを一貫して重視します。

この理由は、内向傾のターンポジションに入れない会員が多い最大の原因は、切り替え時に重心を前に移動し切れていないためです。

なので、とにかく、切り替え時は前に出ることを重視しました。

切り替えの習熟過程は、①高い姿勢の斜滑降になるよう谷脚荷重で前に出る②斜滑降から両脚フラットにしていく③足裏切り替え④足裏切り替えに腰のシーソーを加える⑤足裏から腰のシーソー、肩、腕も使った全身を使って体幹をしっかりさせた切り替えというように発展します。

(3) 教程が目指す技術とは

一般スキーヤーの平行ターン技術は、エッジを緩めてF L近くまで待ち、ターン後半制動を掛けて滑る技術なので、技術的には山回りターン技術と言えます。

教程技術はターン前半から雪面を捉えた谷回りターン技術の習得を目指しています。

谷回りターン技術習得のための技術の特徴は、ターンは重心を内側に置いた横（外側）への運動、切り替えは前への運動というように、二つの運動の質を高めることで切り替えを済ませて早くから外脚で雪面を捉えて次のターンに入る谷回りターン技術へと導きます。