

指導員検定種目変更のポイント

2018 年 9 月 技術教育局技術部

2004 年 11 月から約 14 年ぶりにスキー教程が改訂されました。今回の教程改訂に伴い、指導員検定の「教程技術」と「指導法実技」の種目が変わります。検定バーンは、比較的斜度が緩やかな設定にしています。以下は、種目ごとに注意すべきポイントです。

【教程技術】

指導員規程細則「表 2」より抜粋

教 程 技 術	種別		
	初 級 指導員	中 級 指導員	上 級 指導員
スキーの操作能力を見る種目 (真下への横滑り左右連続)	○	○	○
初歩の平行ターンⅡ (ブルーク谷回りから、ターン後半スキーを平行にして斜滑降につなぐ技術)	○		
ベーシック平行ターン (内脚を軸にした外スキーの開きだしによる谷回りターンと、平行スタンスでの切り替えを組み合わせた技術)	○	○	○
洗練の平行ターンⅠ (足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術)	○	○	○
洗練の平行ターンⅡ (ターン前半横滑り、ターン中盤以降カービングによる技術)		○	
洗練の平行ターンⅢ (ターン全体をカービングで滑る技術)			○

応 用 技 術	種別		
	初 級 指導員	中 級 指導員	上 級 指導員
ロングターン	○	○	○
ショートターン	○	○	○
コンビネーション	○	○	○
不整地小回りターン	○	○	○

・真下への横滑り左右連続

斜面や落下スピードに合った外向傾姿勢での真下への横滑り、切り替えは内外旋操作を使いスキーのセンターを中心に 180 度スキーの向きを変え、次の真下への横滑りに入る。良いポジションの中でスムーズな動作を心がけてください。今回から要領に書いてあるとおり切り替え方法は採点の対象になります。その方が持っているスキーの操作能力を見る種目として行います。

・ベーシックパラレルターン

今回の教程は重心の位置によって初歩滑走（プルークボーゲン）から、洗練のパラレルターンへ展開しています。ベーシックパラレルターンは、内脚を軸にした外スキーの開きだしによる谷回りターンと、パラレルスタンスでの切り替えを組み合わせた技術です。初歩のパラレルターンと洗練のパラレルターンの中間の技術という位置付けです。

初歩のパラレルターンで実践してきたように、切り替えゾーンで谷脚荷重で斜滑降に入る際、前に出る動作が斜面に対して垂直に近いところまで表現できているかというのもポイントです。

「内脚を軸に」ということは内脚の上に内腰を置いて外スキーを開きだす動作を意味しています。外スキーを開きだす際、外スキーに外腰がついていくと結果的にプルークのスタンスになってしまうので注意してください。

また、内腰が内スキーよりも内側に入ると洗練のパラレルターンになってしまうから内スキーよりも腰が内側に入ってはいけないという狭い考え方にならないことが大切です。内脚を軸に外スキーを開きだした結果、谷回りターンで内脚よりも腰が内側に入るのがごく自然な流れですし、それを良くない動きとしないよう注意してください。

・洗練のパラレルターンⅠ

現教程にも記載されている「足裏切り替え」動作を使ったベーシックパラレルターンと同じ技術です。今回の教程はプルークの段階から谷回りターンを重視しています。パラレルターンになっても足元から運動を起こすことは共通です。単に足裏切り替えで終わらせるのではなく、切り替えてから外押しだしによる谷回りターンを求めています。

初歩のパラレルターンやベーシックパラレルターンで実践してきたように、切り替えゾーンでは高い姿勢で前に出る動作が表現できているかというのもポイントです。

上記の3種目は、全ての指導員受験者に共通した課題です。

今回の教程のポイントとなる技術ですので、受験者に限らず現指導員も研鑽してください。

・初歩のパラレルターンⅡ

外押しだしによるプルークで谷回りに入るところが1つ目のポイントです。これはプルークボーゲンやベーシックパラレルターン、洗練のパラレルターンと共通の動きです。次に、外押しだしを継続させ、その足場を利用して脚を伸ばしながら前に出ることが2つ目のポイントです。その結果、内スキーがそろってきて高い姿勢の斜滑降につながります。

この動作の意味や流れを理解できると、ベーシックパラレルターンや洗練のパラレルターンの習得も容易にできると考えます。初級指導員にはここを表現してもらうことにしました。

・洗練のパラレルターンⅡ

中級指導員の検定種目です。ターン外側（山側）への横滑りの操作と、横滑りからカービングに入る操作がこの種目のポイントです。ターン前半、スピードや斜度に応じて必要なだけスピードコントロールできる横滑り。そしてターン中盤以降はカービングによって横ずれを止め次の足場を確保することが大切です。

・洗練の平行ターンⅢ

上級指導員の検定種目です。両脚同時切り替えによる足裏切り替え、カービングによる谷回りターン、外傾姿勢により外側からの力を受け止める体勢を作ってカービングによる平行ターン。スキー協の指導員全員がこの種目を目指してもらいたいと考えています。

【指導法実技】

「初歩の平行ターンⅡ」「ベーシック平行ターン」「洗練の平行ターンⅠ」の中で、1種目を5分程度で模擬指導してもらいます。今回の教程のポイントとなり、実際に指導する場面が多くなるであろう種目を選びました。種目の選択方法は、委嘱した都道府県やブロックにお任せします。