

## 2019春・全国技術部会報告

開催日時&会場：2019年4月13～14日 志賀高原横手山スキー場

参加者：14名

全国： 萩原技術教育局長、岡田技術部長兼事務局

ブロック技術部員：渡邊（北海道）、五十嵐（北海道）、畠山（東北）、千木良（関越）、  
福島（関東）、寺田（東海）、池田（関西）

全国デモ： 横田（新潟）、寺田（愛知）、桶谷（奈良）、野瀬（滋賀）、赤木（大阪）

今シーズン、各地で伝達・検証してきた新教程について、伝達にあたって発生した問題や課題など雪上検証と机上で確認の上、整理した。

### 1. 教程のカリキュラムを検証(1日目)

1日目の雪上検証では、プルークボーゲン、初歩の平行ターンⅠ、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、洗練の平行ターンⅡ、洗練の平行ターンⅢのすべてを行いました。

プルークボーゲンは、2018年秋の部会時 谷回りターンで外に開きだすことができない方が見受けられましたが、今回は全員これをクリアできていました。全員プルークの開きだしでスキーをフォールラインに向けてから外脚に荷重してターンすることができ、この操作が後の技術につながっていくことを確認しました。

初歩の平行ターンⅠとⅡの違いについて指導にあたって何を意識するべきか、その違いは何か雪上で長時間討議しましたが結論はせず、夜のミーティングで整理することにしました。

ベーシック平行ターンでは、内脚を軸にした外脚開きだしについて、秋の部会で散見された開きだした外脚に重心が付いて行ってしまう現象は今回ほとんど見られず、この部分については部員の理解が進んだと感じました。しかし開きだしたスキー板のたわみによってターンする動きができていない人が少なかった。

開きだす方向が悪く後傾してしまう、開きだしに負けて上体を内側に伸ばしてしまう、内傾して外脚を軽く開きだしてしまう、一番多かったのが「腰を落としてから外脚を開きだす」パターンが見受けられましたが、何本か確認する中でほぼ修正することができました。

洗練の平行ターンⅠは、「足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術」。前教程のベーシック平行ターンと同じ技術です。

足裏切り替えによって両脚同時に切り替え、内脚を畳み込んで外脚を伸脚で開きだす（交互操作）動作につながります。

足裏切り替えが上手く出来ない傾向は秋の部会と同じく見られましたが身体の使い方の理解は進んでいると感じました。

洗練の平行ターンⅡは、ターン前半の横滑りとターン中盤以降はズレを止めてカービングによって滑走する技術です。

秋の部会ではカービングによる足場（山回り）作りができないため山側への両スキーの押しずらしが出来ない人を見受けられましたが、今回は一気に両スキーを押し出すことができ。これが効率の良い制動技術であることを確認しました。

洗練の平行ターンⅢは1本だけ確認を行いました。洗練の平行ターンⅠの操作とほぼ同じですが全体のスピードが上がっている中での操作が求められる技術です。

## 2. ミーティング内容

一日目に雪上で検証したことを種目を追って確認しました。

### 【プルークボーゲン】

プルークボーゲンを使った導入は良かったと各地から報告されました。初心者や子供に対してこれを使うと、初歩パラⅠに入りやすかったという報告がありました。

心配された初心者でもプルークの開きだしができていたか？についてはそれは困難という報告は特に各地からありませんでした。また、力学的な解説については様々な呼び方がありますが、「力」で統一することを確認しました。

### 【初歩パラⅠとⅡの整理】

(外開きプルークは) プルークボーゲンの操作と同じように、外スキーを開きだすことで両スキーのトップをF Lに向け外スキーに荷重して回り込み回り切る手前で斜滑降に入る技術であることを確認しました。従って、外開きプルークは、回すための行為ではないことを部会で確認しました。

初歩パラⅠは、外開きプルーク。初歩パラⅡは、外押し開きと表現が変えてあるように外スキーの開きだし方に質的な差があります。

外押し開きは谷回りターン技術を学ぶ最初の技術となります。外スキーへの荷重が早い段階からできるので結果としてターン後半、前に出る動作と合わせて内スキーを揃えた山回りができるようになり更に斜滑降、そして次の外押し開きへとつながります。

初歩パラⅡの外押し開きにはプルークという言葉を使っていないが、これは外押し開きによって腰がターン弧内側に移動し、ベーシックパラレルターンのスタンスに近くなることを想定してプルークという単語の表現を省いてある意図があります。練習メニューでプルークという表現を使っているものもありますが、それらを精査して正確に使い分けられるように教程冊子を修正していきます。

初歩パラⅠは、回しきる手前で外脚（谷脚）の上に（山脚に立たないで）重心を前に持って行くことで斜滑降になります。ターンが終わって次のターンに入る前の準備が斜滑降の場面になります。

ターンとターンが一度途切れるのが初歩パラⅠ。初歩パラⅡは、初歩パラⅠよりも早いタイミングで外脚（谷脚）の上に（山足に立たないで）重心を前に持って行くことで斜滑降になります。

(実は斜滑降の場面で山回りになっている) これを次のターンにつないでいきます。

ターンとターンをつなげていくのが初歩パラⅡという提案がありましたが、翌日の雪上検証であまりこだわらなくてよいということになりました。

### 【ベーシックパラレルターン】

「内脚を軸にするのは外脚を開きだすための支え」ということを改めて確認しました。また、腰を落としてから外脚を開きだす部員が多くいました。この操作だと、板をたわませてターンする動きには結びつきません。外脚のとらえが甘くなるし後傾につながります。恰好は似ていますが似て非なるものなので、こうならないよう注意することが確認されました。

ベーシックでの開きだしはプルークなのかパラレルなのか？という議論の結果、開きだすのは、雪面抵抗をもらうのが目的なので スピードの次元が高くなることによって開きだす角度が片開きプルークから平行開きへと変わってきます。

低速であればプルークで開きだす。高速であればパラレルの開きだしになります。

⇒今後、教程冊子のどこかへ記載したほうが良いという結論になりました。

### 【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。足裏切り替えは伸脚の運動につながる技術です。

足裏切り替えは重心の移動をともなう運動です。角付けの切り替えは、前に出てつま先立ちで前に出る運動と合わせて行う必要があります。

足裏切り替えで、重心移動が伴わないで切り替える方法、つまり、外脚の親指側エッジを交互に踏みつける方法は屈脚回し込み技術につながり足裏切り替えとは違う技術になってしまうので、注意が必要です。

### 【洗練の平行ターンⅡ】

カービング山回りで足場ができないと一気に切り替えるのは無理があります。山側への横滑りは一気にやる必要があります。

横滑りからカービングの方法は、ズレない斜滑降と斜め前横滑りを交互に連続操作するなどの基本技術での習得が不可欠です。ぜひ急斜面で練習してもらいたいということが確認されました。

### 【洗練の平行ターンⅢ】

洗練Ⅰとやっている動作が基本になりますが、スピードの次元が高くなっているので乗り遅れないよう高速でも丁寧に操作する必要があります。

スピードが速くなると、内輪と外輪の差から、スキーの前後差が大きくなっていくので、逆前後差の動作を行う必要があります。

### 【疑問１】：どうして洗練の平行ターンⅡがあるのか？

急斜面で最小限のスピードコントロールを効率よく行い、安全に滑るために入れてあります。

両足を同時に切り替え直後、山側に一気に押し出してスピードコントロールさせカービングターンにつなげて滑ります。この技術を身に付けたうえで洗練Ⅲに進んでほしいという考えで入れました。

### 【疑問２】真下横滑り左右連続がなぜ検定会の教程種目に入っているのか？

今度の教程は教程冊子にも書いてあるとおり安全性を求めています。最近のカービング世代のスキーヤーはズラす技術が未熟なため危険と感じる滑りをしている人が多く見受けられます。

スキーは、ズレとカービングの両操作を知る必要があります。指導員の技量を確かめるために良い種目と考えました。この種目は、その人の上手さ（滑る能力）を見るために入れてあります。

スキーは横にずらす技術と止める技術で構成されています。この操作、教程種目のベースとなる技術という考えから教程種目に入れてあります。それを自在にコントロールできることを求めています。横滑りに入る技術と横滑り技術、そして方向を変える技術、停止技術を総合した滑りがこの種目の点数になります

## 3. 教程のカリキュラムを検証(2日目)

最初に横手山山頂近くからの急斜面を使って真下への横滑り左右連続を検証しました。横滑りの入り方、横滑り、方法変換、停止技術について検証した結果、指導員規程細則の表現の理解を深めることができました。

続いて、一日目の課題を中心に、初歩パラⅠとⅡの違いを確認しました。効果的だったのは、初歩パラⅠから初歩パラⅡへ1つの滑りの中で変化させることを意識したことで全部員がハッキリと違いを表現できました。指導員の研修会でぜひ試してもらいたいと思います。

ベーシック平行ターンについても、ブルークでの開きだしと平行に近い開きだしはスピードの次元によって変わることを確認しました。

開きだしについて「どうやって開きだしたら重みのある板がたわむようなことができるのか？」

と質問が出ました。この答えとしては「面で雪面をとらえる」ことが効率的という整理になりました。面とは、平地で停止している状態のように板の滑走面に対して垂直に力を伝える操作で、膝を無理に内側に入れたり絞ったりするとこうならないことを確認しました。

#### **4. 各ブロックでの学習会や伝達のお願い**

教程改訂元年の今シーズン、各地で伝達が進んでいることが部員から報告されました。今年度からブロック技術部員とデモで構成した全国技術部会。秋の部会で伝達、春の部会で誤解や疑問の解決ができるよう丁寧に検証したことで来シーズンにつながる成果があったと感じました。

これからのオフシーズン、ぜひ新教程について学習会を開催し更に理解を深めていただきたいと思います。

(報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男)