

第1回教程制作委員会報告

開催日時&会場：2016年7月2日（土）11：00～17：00 全国スキー協事務所（池袋）
参加者（教程制作委員）：9名

荻原正治（全国技術教育局長）、岡田章男（全国技術部長、デモ）、小川 洋（全国理事長）、桶谷政博（デモ）、野瀬 孝（デモ）、森 康夫（常任技術部員、デモ）、出崎福男（常任技術部員）、吉越貴幸（常任技術部員）、関根江里子

全国総会です承されましたとおり、教程の改訂へ向け第一回目の教程制作委員会を実施しました。第一回目は、主に教程改訂という結論に至った経緯の確認や、今後の流れを話し合いました。今後も、様々な方法で教程改訂に向けた取り組みを発信していきます。全国の英知を結集した教程を作って行きたいと思っておりますのでご協力よろしくお願い致します。本報告書は、協議している内容をなるべく素で掲載したいと考えています。ゆえに、まだ決まっていないこと、これから内容が変わることも考えられますので、その旨をご承知の上でお読みください。

1. メンバーの主な役割を確認

委員会内の意見をまとめて行く役割として教程制作委員長は、全国理事長の小川氏に決まりました。会計や書記については関根氏。全体の進行は岡田が担当することになりました。今後進めていく中で、他のメンバーにも順次、役割を振っていくことを確認しました。

2. 教程書の発行タイミング

全国スキー協は、2019年月に50周年を迎えます。そのシーズンのはじめとなる2018年秋に発表することを目標に進めます。

3. 全国の指導員や会員との対話をしながら進めたい

- ・意見を引取れるような仕組みを導入してはどうか？
- ・インターネット掲示板を立ち上げてはどうか？
- ・仮に発信できたとしても、発信した意見すべてが反映されるとは限らないことを書く必要がある
- ・HPとSNSをすみ分けて使っていくのが良いのではないか？
- ・HPは発信するだけ、SNSは参加してもらうディスカッション的な使い方 場面に合わせて使う
- ・FaceBook（以降FB）の公開グループを立ち上げる（野瀬氏が担当）
- ・HPには新コーナーを立ち上げる（岡田が担当）
- ・FBの公開グループが荒らされないようにするため、参加できる対象を絞る

【告知】

2016/07/03(日)に、FBの公開グループが立ち上がりました。

「全国スキー協教程制作委員会広報部」で検索してください。

公認資格者（スキー指導員、スノボ指導員、コースセッター、山スキーリーダー）であれば、参加の申請ができます。こちらで確認後、公認資格者であれば許可します。一般会員の方のご意見は、公認資格を持っている方が聞いて発信してください。

4. 2回のアンケート結果を再度確認

2013年に指導員と会員に向けたアンケート、2014-2015年に指導員に向けたアンケートを実施。その結果は全国理事会や全国総会でも報告していましたが、改めて委員会メンバーと情報共有。二回とも2/3の方々の一部もしくは全面の改訂を望んでおり、今すぐにはなくても数年後に改訂する必要があると思っっている方を含めると90%以上が教程の改訂をすべきと考えています。

その中で特徴的なことを列挙すると

- ・体軸の傾き、重心移動を基本とした今の教程の考え方は踏襲すべき
- ・初心者向け、プルークの操作を取り入れてもらいたい
- ・教程解説 DVD の内容を教程書として盛り込んだものを作ってもらいたい
- ・発展の平行ターンは分からないし出来ないのでは？
- ・三本ラインについては、危険なので外してもらいたい
- ・「洗練の平行ターン」の目標の滑りが不明確なので明確にってもらいたい
- ・小回りターンの説明が欲しい
- ・「はじめての平行ターン」ストックを持って行うようにしてもらいたい
- ・真下への横滑りについてもっと解説と図解と映像を
- ・横滑りを多用したターン技術の紹介

5. シュテムターンを導入することが必要か？

スキー協の教程は、シュテムターンを技術として入れてこなかった歴史があるが、発展した平行ターンの段階では合流できるルートを考えても良いのではないか。

また、本流には入れるべきでないが、枝道として、高齢者や体力に自信が無い人、修学旅行生に向けた安全で確実に降りて来られる技術として有効なので、何らかの形で入れてみてはどうか？と委員からの発言があった。

これについて協議。

シュテム操作を使う場面はある。山スキーなど重たい荷物を持って滑走する時などに効果的な技術なので紹介するのは良い。

スキーの技術は、平行ターンを早く覚え、その質を高めていくことがカリキュラムの本流。

スキー技術の歴史は踏みかえから抜重、カービングスキーの登場によって、抜重をしなくても常に雪面をとらえたまま切り替える平行ターンができるようになった。

最も合理的な技術である平行ターン「技術の主流」とし踏みかえる技術は「技術の柱」にはしない。

ただし、難しい斜面を安全に滑り降りる際は、技術の歴史をさかのぼりして安全な技術を選択して滑ることも必要なので何らかの形で位置づける必要はある。

6. スキー教程の到達目標はどこに置くのか

- ・ターン前半の傾きを大きくすると競技的な滑りになり、それが小さいと初心者的な滑りになる。ターン前半の傾きを大きくできるのは、体力も技術が必要。
スキーヤーの上手さはターン前半の傾けることができる技術と言える。
体軸の傾き（谷側へ）が、どれだけできるかを求める量によってスキーヤーのレベル（到達点）が変わる。ゆえに今のスキー協の教程は分かりやすい。
- ・初心者は、ターンから一度立ってポジションを戻すところまで行くこと。
その後、斜面に対して少しでも垂直まで行けるようになるとターンが始まる。
- ・スキーの滑りは、重心がどこにあるのかによって全てが決まる。（カービングになってより顕著）
- ・体軸の傾き、重心の移動を基本とした考え方は、会員や指導員が求めているので踏襲する
- ・体軸の傾きの度合いは、初心者の場合は斜面に立ってられるポジションに戻してつぎのターンを戻すところまで行くこと。
- ・今の教程は、とてもストレートに構成されていて幅（厚み）という部分では不足している。

7. スキー協教程の位置付け

- ・指導員ではなくも、一般の方が見ても分かるようなものにしてはどうか？
それがスキー協としての組織として大きくなっていくきっかけになるのではないか？
- ・今の教程は抽象的な表現が多いので、もっと細かく具体的に書いてあれば、一般の方にも十分伝わるのではないか？
- ・一般の方が教程を読むのが面倒、読んでも分からないというのを助けるのが指導員ではないか
- ・スキー協の教程は「指導法の教程」ではない
- ・プルークが入っていないからプルークが教えられないというのは指導員としてどうか？
(〇〇が書いていないから〇〇は教えられないで生徒が納得できるのか？)
- ・「教程書に書いていなければできない」というのであれば、指導員向けに「指導法教本」を作るべきでは？
- ・スキー教室に入ると分かるように、SAJ 指導員は SAJ 教程を生徒に教えることは無い
それは、スキー協も同じ
スキー技術は、教程を基本としているかも知れないが、「教程」は指導員に向けて作られているもので、一般の方に向けて作られているものではないのでは？
- ・教程は、理論書で良いのでは？ 一般の方に向けたものにする、幅が広がり過ぎてしまうのと一般の方には理解が難しいものになってしまう
一般の方にはスキー協の機関紙である「スキーメイト」を使っていけばよいのではないか？
SAJ で言うところの機関紙の「スキージャーナル」ということ
- ・高齢者向き、初心者向きの内容を盛り込んで欲しいという意見もあるが、それは配慮の問題
指導する場面で対象者にどう配慮するのかであって、技術の柱（道筋）は、1本で良い

【結論】

指導員は、スキー技術を深く理解し、多くのスキー愛好家へスキーの楽しさを伝達していくもの。
スキー協の教程は、スキー技術を理論的に解説した指導者向けの理論書とする。
スキー協としての組織拡大のため、一般の方に教程書を購読してもらって理解を促すのではなく、指導者が指導の場面を通じて自信を持ってスキー教程の良さを伝えるとともに、組織の良さを訴えていけるようなものにしていく。

8. ポジションの表現について

- ・自分の重心の位置がどこにあるのかを理解できていると、上達がものすごく早い
それを分かるようにするためにはどうしたらよいのか悩ましい
- ・ワールドカップ選手の良いポジションと初心者の良いポジションとは全く違う
(初心者はほぼずっと山側にポジションがあったほうが安定していて安心できる、それがダメというものではない)
- ・目標とするポジションを求めることは良いことだが、滑っている際は変化に対応しなければならないので「良いポジション」とは何か1つ決めつけるものではない
いつも動くので、その良い位置を常に探していくことが大切
- ・「良いポジション」を文書で細かく書くことは場面場面に応じたポジションを書くことになるので、とても難しい
ゆえに、どうしても「(スキーの操作ができる) 良いポジション」という抽象的な表現になってしまう。
スキーのフォームによって重心がどの辺にあるのかを分かりやすくイラストで表現できないか
桶谷さんをお願いしたい。

9. 教程のカリキュラムについて

- ・初心者、初歩のところをもっと分厚くする
体軸の傾きの仕方、戻し方（重心コントロール）
ただ、プルークボーゲン（ハの字で左右連続ターン）を求めることはせず、いかに早くパラレルターンをできるようにするかを解説する（スキー協の技術の考え方の特徴）。
スキー協は過去からずっとこの考え方で教程を作ってきた歴史がある。
- ・「はじめてのパラレルターン」は、落とす技術を求めているが、その前段階があつてよいはず。
まだ落とせないが、落とす技術に結びつく何かを解説する必要がある。
- ・「発展のパラレルターン」は、外す
少々背伸びしすぎた感があるので今回の改訂でこの部分を削除する
- ・場面に応じた滑り方（応用的な技術）を紹介する（基本は、教程の技術をベースにしていく）
コブ、急斜面、アイスバーン、クラスト、悪雪、濃霧などの悪条件など。

10. 内脚主導？ 外脚主導？

外脚主導が世界のトップスキーヤーに見られる動作という意見もあったが、スキー協の指導員を対象とした教程と考えると「外脚主導」にしてしまうと、切り替え時に体軸の切り替えや重心移動の前に、次の外脚（今の内脚）を切り替えようとして、プルーク状態に陥る可能性が高い。体軸の切り替えと重心移動を基本的な考え方で進むため、現在の教程に記載されている内脚主導のまま進めたほうが分かりやすいという結論に至った。

また、内脚主導は外脚を早くとらえるために必要な動作であることも理解してもらえよう開設する。

また、足裏切り替えについて、内脚に乗りっぱなしになる傾向にあると報告があった。体軸の切り替えに伴う重心の移動と合わせて行うことを改めて説明する必要がある。

11. ターンの構成の考え方

現在の教程に書かれていることに、「ターンゾーン」「切り替えゾーン」のことを取り入れる。

12. スキーを加速させる考え方

発展のパラレルターンを削る関係から、削ることも検討したが、関心が高いことなので「コラム」的な扱いで掲載することになった。

13. パラレルターンの定義を明確に

二の字で滑走するのがパラレルターンではあるが、「切り替え時の形状」によって考えると分かりやすい。

「切り替え時」に「二の字」で切り替えることができればパラレルターン。

「切り替え時」に「ハの字」になるならパラレルターンではないということを盛り込む。

14. 展開図をはじめに決める

今回の改訂は、全面改訂ではない。

その上で、現在の展開図をどのように変更していくのかを先に考えたほうが進めやすいと考えた。

- ・真下への横滑りについて、図解、映像も含めてもっと解説していく
- ・応用実践滑降の幅を広くする（カリキュラムに沿った内容で、逸脱しないように）
- ・斜め前横滑りを入れるかどうか、入れるとすれば何のために入れるのかは検討課題
- ・初歩動作でのプルークを盛り込む（プルークスタンスで方向を変えるレベルのことを）
※決してプルークボーゲンを習得するものではない

15. 新たに盛り込みたい(紹介したい)内容

- プルークレベルからパラレルターンへの導き
ターン内側ラインにターンの初めと終わりとの中間の3カ所にネトロンを設置。切り替えゾーンはネトロンを進行方向に寝かせて狭い廊下のようにして内ストックで立っているネトロン3つを触るように指示、3つとも触るためにはネトロンに近づかなければならない。更にネトロンにストックをはじかれないようにするには更にネトロンに近づいてストックのグリップ近くで触れるようになると、プルークのスタンスでは内スキーのテールがネトロンに引っかかってしまうので、自然に片開きプルークのスタンスになる。
切り替えゾーン部分では、スキーを平行にして通過すること指示
これを行うことによって、ターンはプルークから片開きになってきて、切り替え時はパラレルスタンスに自然となる。
- 初心者レベルに、両脚を使った横滑りは難しい(やさしい斜面でも)
先に谷側だけ横滑り(ズラす)をさせ、次に山側に残った足を横滑り(ズレ)で引き寄せる。
初心者のレベルからこの動きを覚えることによって、パラレルスタンスを早く知ってもらえる。
反対に、階段登行はスキーのずれを止める動きとして指導できる。

16. 教程撮影にあたり確認事項

- 何を撮影するのか、あらかじめ教程制作委員会内部で確認しておく
シナリオなどもできるだけ想定して現地で行き当たりばったりにならないようにする
ただし、現地での判断でより良い提案や予定していたカリキュラムが理にかなわない動きだった場合などは臨機応変に対応するが、委員会へ報告する
- 撮影に参加するメンバーは経費の面からも極力絞る(撮影者とデモ)
教程制作委員会として現地へ全員行くことはしない
- 教程の中には、あいまいな表現を使わないこと
もし、造語などを使う場合は解説するか、用語解説で説明する
根拠のない力学的表現は用いない

17. 会議、撮影日程

【教程制作委員会】

- 2016/09/03 (土) 11:00～ 全国スキー協池袋事務所
- 2016/10/15 (土) 11:00～ 全国スキー協池袋事務所
- 2016/11/19 (土) 11:00～ 全国スキー協池袋事務所・・・予備日

【撮影日】

- | | | |
|--------------------------|------------|-----------|
| • 2016/11/27 (日) PM～ | 熊の湯 or 横手山 | 全国技術部会終了後 |
| • 2016/12/02 (金) AM～ | 熊の湯 or 横手山 | 中央研修会の前日 |
| • 2017/03/20 (祝) ～21 (火) | 熊の湯 or 横手山 | デモ選終了後 |
| • 2017/04/09 (日) ～10 (月) | 熊の湯 or 横手山 | 全国技術部会終了後 |

18. 新教程発行に関する予算案

別紙参照

(報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男)