

### 第3回教程制作委員会報告

開催日時&会場：2016年10月15日（土）11：00～19：00 全国スキー協事務所（池袋）  
参加者（教程制作委員）：8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）、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

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. 前回までの議論の振り返り ～ 改めて教程改訂に於ける基本的な考え方を確認

- ①丸ごとゼロから作るのではない（会員の希望）
- ②体軸の傾きを基本とした考えは、現教程を踏襲（会員の希望）
- ③説明不足なところや理解してもらっていないところは丁寧な説明が必要
- ④限られた「時間」と「経費」の中で改訂作業を行わなければならない
- ⑤スキー協教程は、指導員向けの理論書とする
- ⑥カリキュラムの目標は「洗練のパラレルターン」で、これまで通りベーシックパラレルターンの  
延長にある
- ⑦一貫してパラレルターンをいかに早く習得してもらおうかという考えが貫かれている
- ⑧早く上手くなる＝遠回りしない指導法＝内脚主導 という考えで作られてきた  
教程では内脚主導を柱に構成していく  
かなり高度なレベルを求めることになってしまうが、クロスオーバーができる人に対して外脚を  
意識した切り替えもあることを紹介する必要があるかも？（そこまで求めるかは今後の検討）
- ※第三回委員会に於いて、〇〇主導という表現は使わないことになった
- ⑨足裏切り替えについて  
重心の移動が伴うということと併せて全身の運動につながるので、もっと大きな扱いきちんと  
解説していくことになった。また、切り替えゾーンの説明の中でも足裏切り替えについて解説し  
ていく。
- ⑩初歩滑走を整理した
  - ① 直滑降からプルーク停止
  - ② 斜滑降（階段登行の要領で）
  - ③ 真下への横滑り（階段下降でズレル エッチングを学ぶ）
  - ④ 斜滑降からプルーク停止
  - ⑤ 斜滑降から重心を谷側へ持っていく、斜め前横滑りを経過して直滑降になり停止させる
  - ⑥ 直滑降－プルークの開きだしの連続
- ⑪「意識的にズラシ」を教程の中で説明する必要はないし、説明しないことになった
- ⑫シンプルな動作をどのような方法で分かりやすく伝える教程にするのが今回の改訂の重要な  
課題

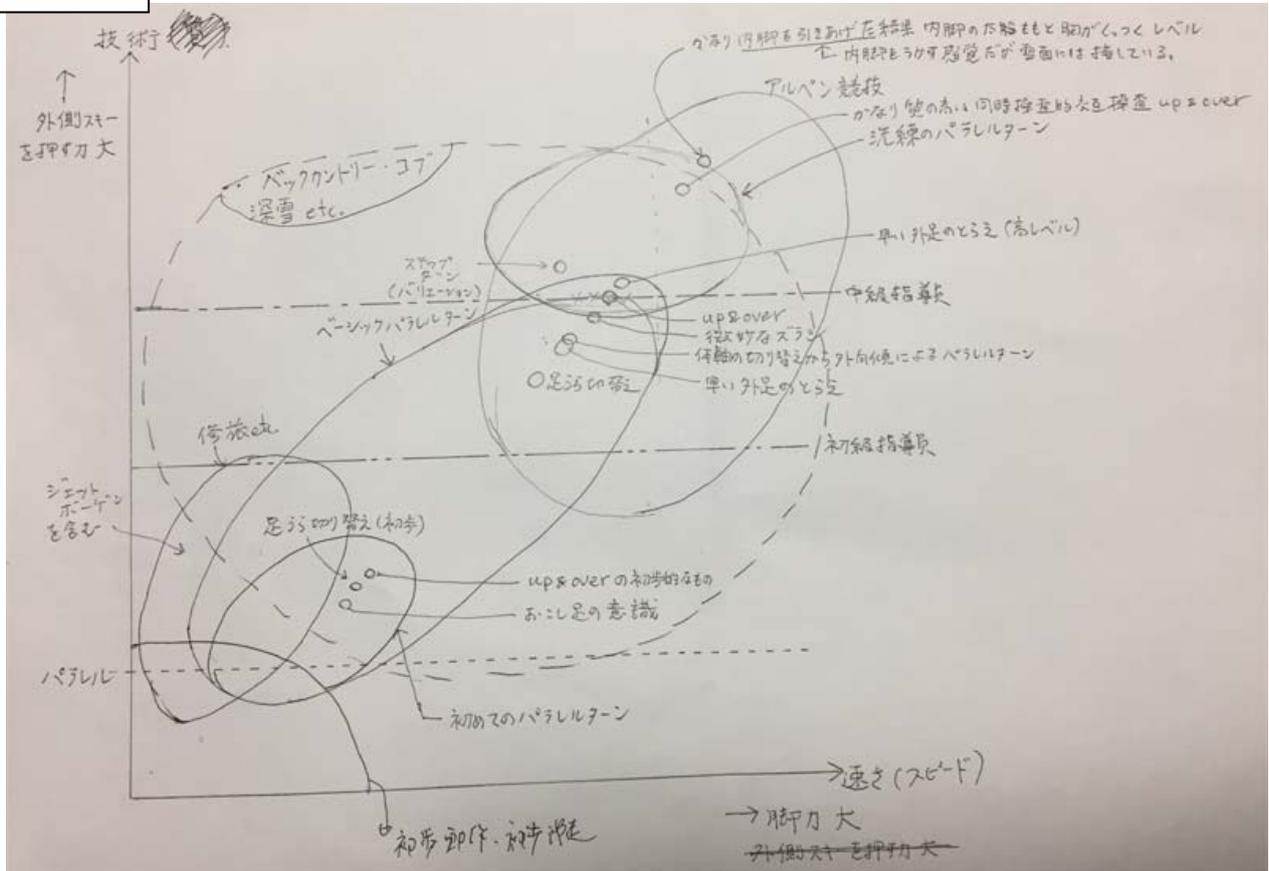
委員メンバー内でメールをやりとりしてきた中から、総論に関する部分についてピックアップして  
確認を行った。

11月19日（土）に予定している予備日を使わず、シーズンインして撮影に入っていくためには、  
現段階ではかなり遅れており、展開図とターンの構成については今回の会議で決めることを確認し  
て討議に入った。

## 2. 展開図について

桶谷委員から、横軸（X軸）に「速さ（スピード）」、縦軸（Y軸）に技術という図の中に、現在の各カリキュラムやポイントとなる技術、滑走シーンやアルペン競技の位置付けなどを盛り込んだ展開図の説明が行われた。（図1）

図1



荻原局長から、「技術がどう発展していくのか」という説明（図2）と、求めるレベル別の到達目標種目（図3）を里山から高い山という例えで説明が行われた。

図3については、「平行ターンの質を高めていく」という考えに基づいて書かれており、どの山を目標として登るのかによって求める技術が変わってくるという考え方。

### <内向傾ターンについて>

平行ターンへの導きの1つの手法なのに、この種目だけ技術として独り歩きしているように見受けられる。これが無ければ平行ターンが出来ないというものではないので、展開図から外すことになった。

内向ターン、内傾ターン、横滑り、足裏切り替えターンについてこれを知ったらどんな場面でそれが使えるのか（何のための技術なのか）を詳しく紹介していくことになった。

### <展開図のイメージ>

桶谷委員と荻原局長の展開図をミックスしたものを、桶谷委員が描き上げることになった。（図4）レベルは左下から右上へ向かって波紋のように広がっていくイメージ。

STTの点数やバッジの色とリンクするようにグラデーションで表現できないかなど、話し合われた。「回転技術のベースとなる技術」について、展開図の中でもっと大きな意味で見せられないか桶谷委員に工夫してもらうことになった。

レベル（到達目標）の詳細については、展開図内ではなく別ページできちんと説明していく構成にする。

前回決まった「初歩滑走」について、**図3**のレベル1に、「初歩動作」とともに内包されるという考え方で盛り込む。

<技術がどう発展していくのか> (図2)

現教程で言うところの、カリキュラムに入っていく前の教程の考え方に置き換わる内容のベースとなる大切なものなので、これから文章化していく必要がある。

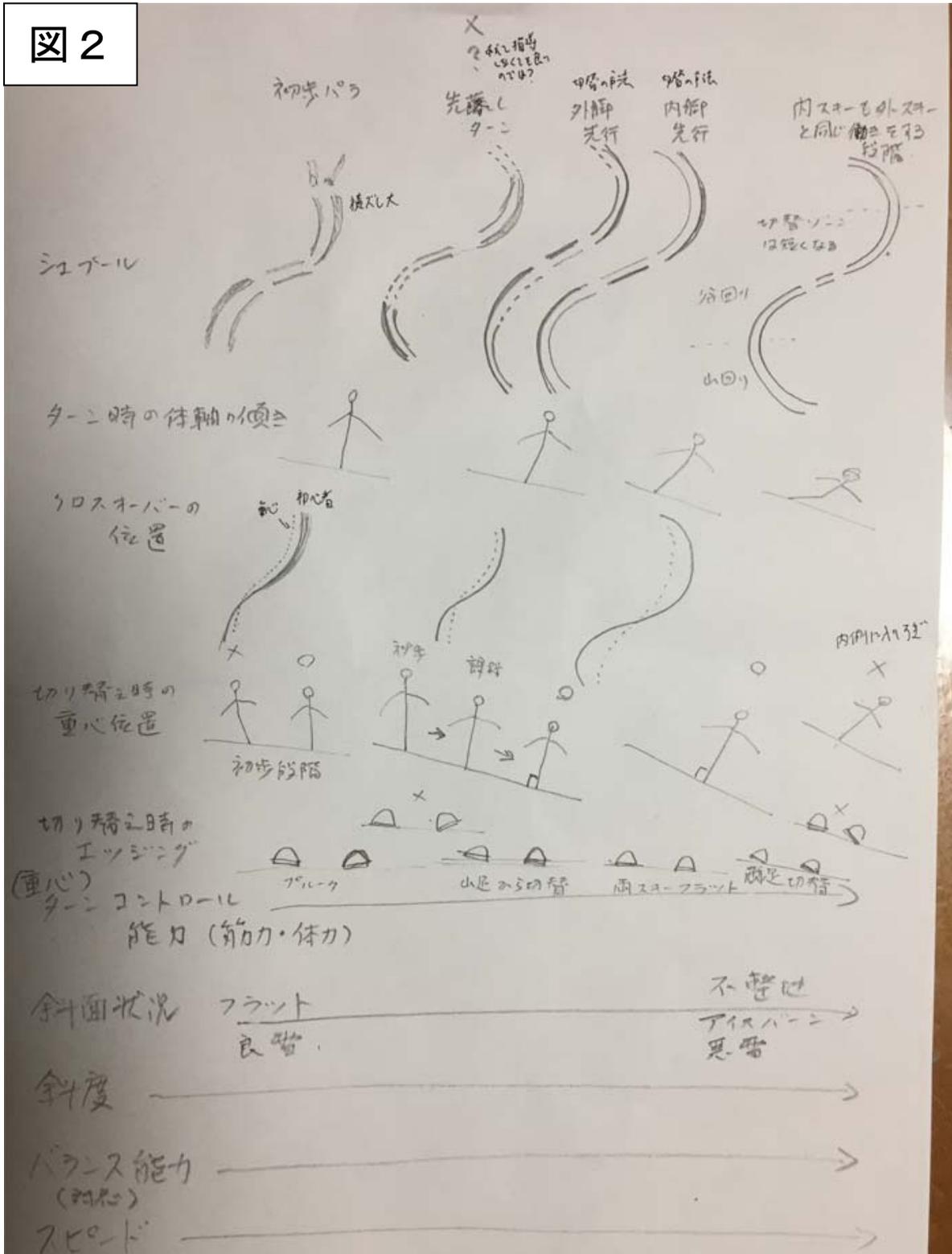


図 3

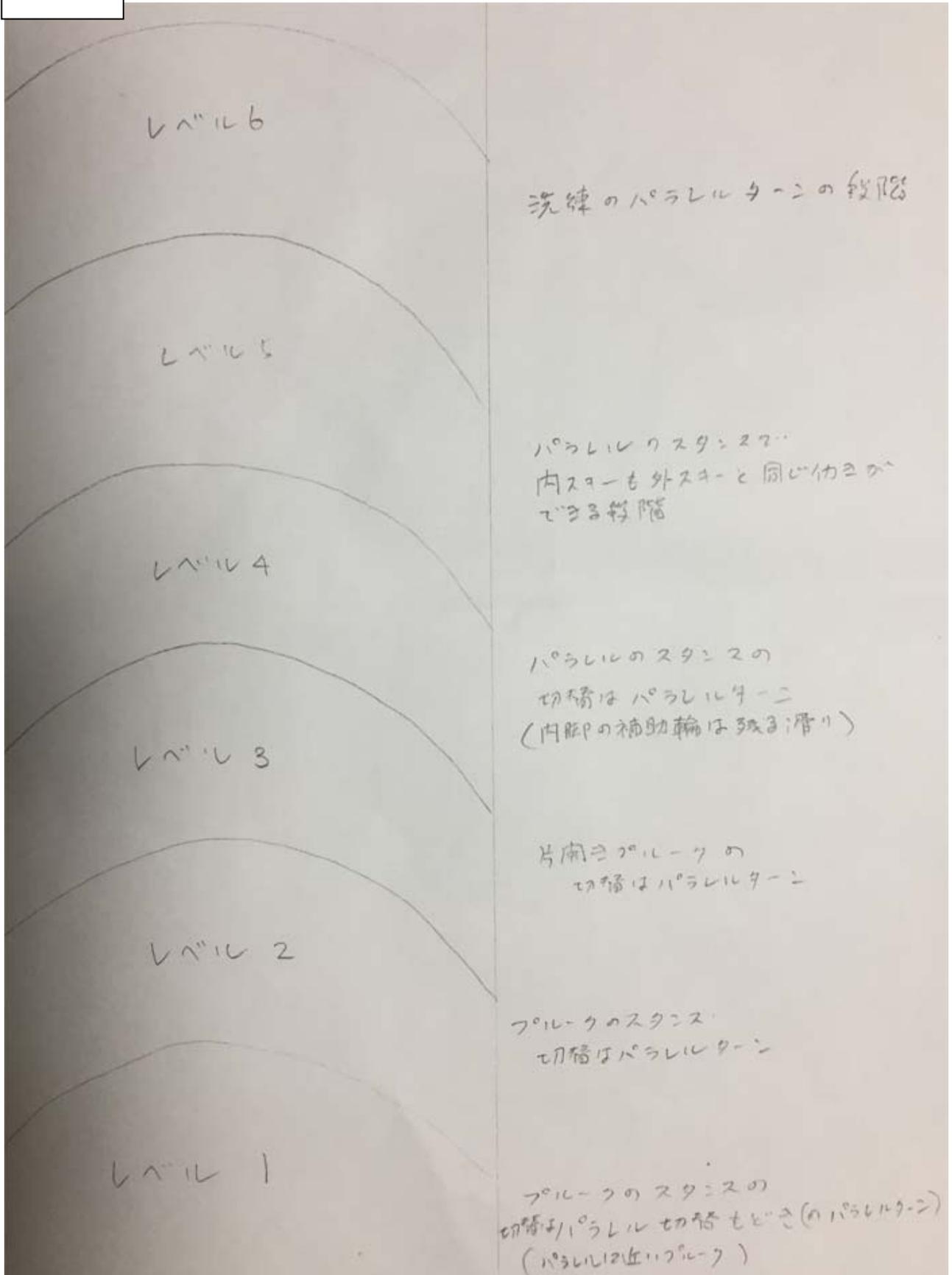
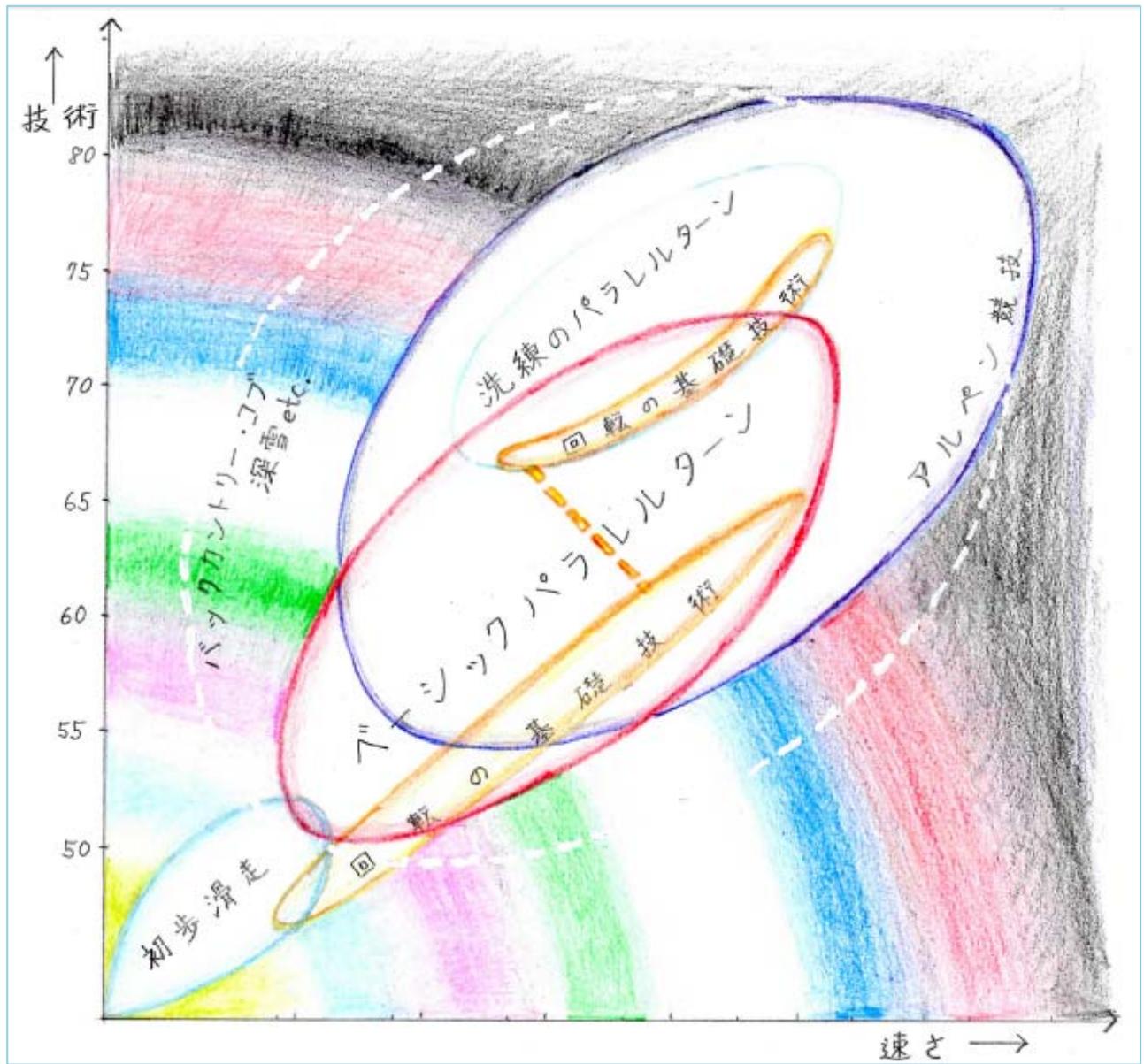
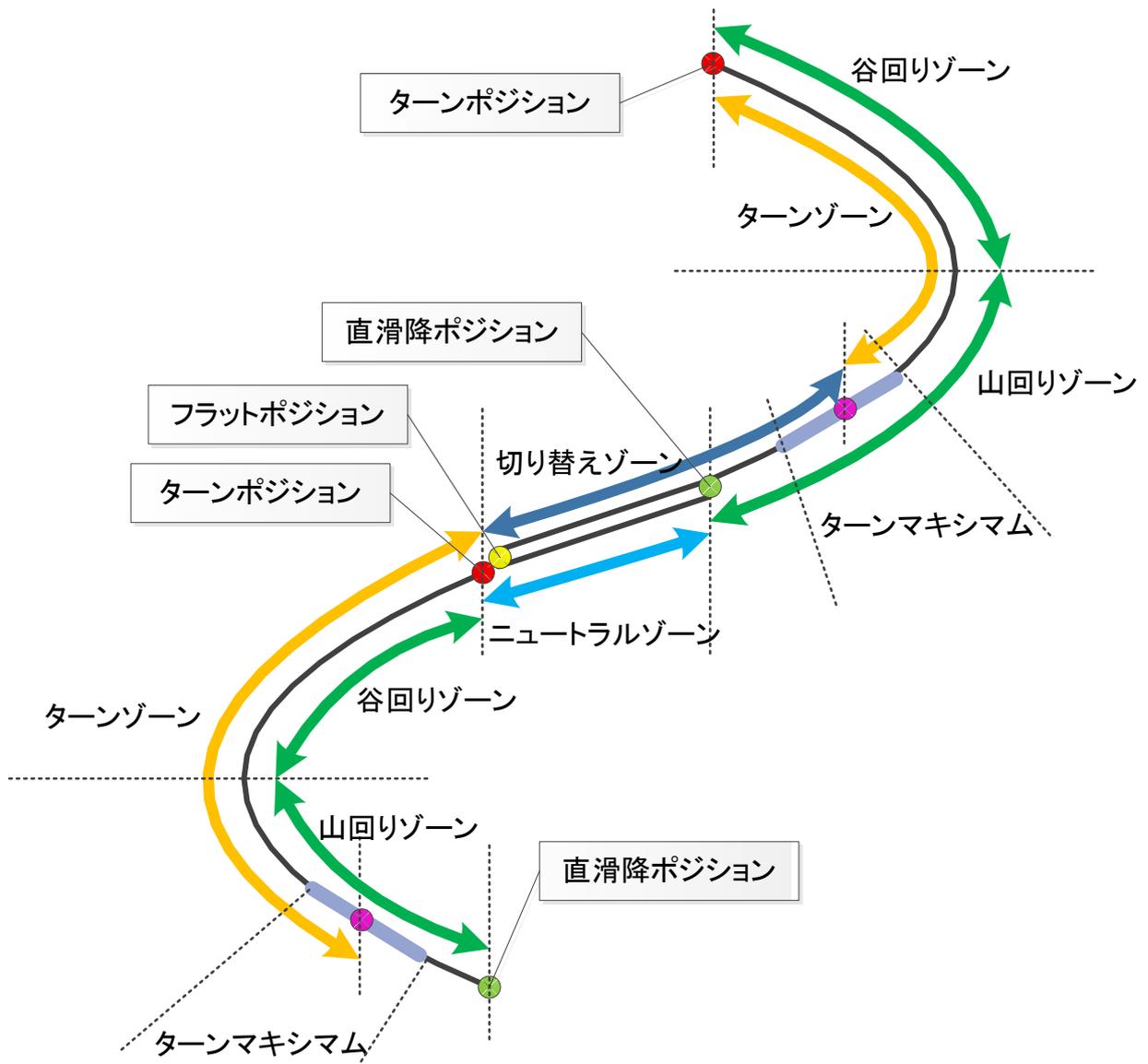


図 4







<各名称の説明>

- ターンは、切り替えゾーンとターンゾーンで構成されている
- ターンゾーンの中に、谷回りゾーンと山回りゾーンがある。ターンゾーンは角付けによりスキーの回転性能でターンできる。
- 谷回りゾーンはターンポジションから最大傾斜線まで、最大傾斜線から斜滑降ポジションまで山回りゾーンになる
- 山回りゾーンは切り替えゾーンにかぶっている
- 切り替えゾーンのはじまる部分は、ターンマキシマム。ターンマキシマムは最大負荷が掛かる点。
- ターンマキシマムは点であるが、技術や目的によって場所が前後する
- 切り替えゾーンは、重心の傾きを戻していく動作からはじまり、斜滑降ポジションを通り、ニュートラルゾーンを経た後、フラットポジションを通過してターンポジションまでで、能動的な動作が求められる。
- 斜滑降ポジションとは、その状態のままでは山回りもしない谷回りもしない斜め方向の直滑降（斜滑降のこと）が始まる点をいう。
- フラットポジションとは、雪面に対して両方の板がフラットになる状態でターンポジションの直前の状態
- ニュートラルゾーンは、斜滑降ポジションからフラットポジションの間のことを言う

- ・ターンポジションの開始は、現教程と同じ考えでどちらかのスキーのエッジが次のターンの雪面をとらえたところで、技術や目的によって場所が前後する

#### 4. 撮影へ突入

今シーズンは4回の撮影を予定している。

秋の技術部会では、今シーズンのテーマ（教程解説ビデオ No10 ベーシックパラレルターンを再検証）を確認するとともに、夜のミーティングでは教程改訂の進捗状況と内容について説明する。

今シーズンの撮影を通じて、春の技術ではその内容を一緒に検証できるように進めたい。

これまでの教程制作の歴史も必ず雪上で検証をしながらやってきたので今回も同様に進めていく。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）