

第4回教程制作委員会報告

開催日時&会場：2017年3月19日（日）、20日（祝） 志賀高原熊の湯、横手山スキー場

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）、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、福島 明

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. 教程カリキュラム案(荻原局長作成)を雪上で検証(一日目)

3/18（土）～19（日）に行われた、全国スキー協デモンストレーター選考会&スキーテクニカルコンペ終了後、第四回教程制作委員会を実施した。

以下の3点について認識の齟齬が無いことを確認し、雪上検証に入った。

- ①今回の委員会で確認できたことが、4月に行われる全国技術部会への提案内容となること
- ②4月の全国技術部会で各部員に雪上検証してもらい、来シーズンのテーマになるよう進めること
- ③これまでの討議内容をベースに、荻原局長が作成されたカリキュラム案を雪上で検証する

初日は昼過ぎから数時間しか無かったので、カリキュラム案の流れを足早に確認してもらった。

初歩の段階で確認したカリキュラムの要点は以下のとおり。

- ・プルークスタンスでのターンの要領と斜滑降を組み合わせることで、切り替えゾーンにつながる動作を取得させる
- ・ターン前半はプルーク、ターン後半スキーをそろえて山回りから高い姿勢の斜滑降の組み合わせ（プルークによる谷落としからパラレルの山回り技術の習得）
- ・外スキーをターン外側に押し出す運動から重心を前に移動してスキーを揃える運動（外脚を伸ばして、しっかり雪を押し出してターンする要領と積極的に前に出てスキーを揃えることを練習）
- ・足裏切り替えによる両脚同時切り替えによる谷回りのパラレルターンの習得

☆この段階で、「カリキュラム案による初歩の段階が終わった」と説明すると、「ベーシックパラレルターンの領域に入っているかと思った」という委員からの声が多く出された。

ベーシックパラレルターンの検証に入り以下を実施。

- ・腰のシーソーを使った足裏切り替え
- ・足裏切り替えを強め、ターン前半の雪面の捉えを確実にして内脚の雪面の捉えを崩さずに外スキーで雪面を確実に捉える谷回り技術の確認
- ・外圧を効果的に活用して内スキーも外スキーと同じ働きができるパラレルターンの確認（足裏切り替えから内脚たたみ込み調節による山回り）

2. 雪上検証を受け、机上でミーティングを実施

以下は、ミーティングの中で話し合われた内容（議論が拡散しているのでご了承ください）。

- ・今日やった内容はとてもよいと思ったが、「内足主導なのかな？」どっち主導でもよいと思うが。
- ・現教程の中では内足主導と言っているが。

↓

今までの委員会の中で、〇〇主導ということは使わないことになっており、切り替えを両足で行うことが大切という整理になっていることを確認。

- ・カリキュラム案に記載の「ベーシックパラレルターンⅡ」について
能動的、受動的という表現の意味が分からない

↓

能動的：自分から外に外圧をもらうように出していく
受動的：その結果、雪面から圧を受ける
能動の動きをした結果が受動なので言葉の整理が必要

- ・「圧という言葉」は100%誤っているとは思わないが、「力」と表現したほうがよい
- ・プルークを使った練習方法と、パラレルを使った練習方法とでは質が違う
- ・プルーク（片足も含め）からの練習方法だと遠回りをしているのではないか？
- ・スキー協の指導員、踏み換えて切り替えてしまう人が多いのは、ベーシックパラレルターンが原因なのでは？

↓

今迄、委員会の中でも確認してきているが、プルークを使った導入方法は会員からの要求なのでそれに沿ったカリキュラム案になっている。

プルークも段階がある。最初は両方ハの字でもよいが、重心が移動することを覚えられれば内足を軸にした片開きプルークになっていく。

ターンしている時はプルーク状態でも、切り替えをパラレルで行うのがパラレルターンという考え方がこれまでの委員会の中で整理されてきている。

- ・現教程のベーシックパラレルターンには、ズラすことは基本的に書かれておらず、基本的にカービングの技術になっている。
- ・カービング要素の強いベーシックパラレルターンや、ズラすことを意識して滑走するベーシックパラレルターンがあることも教えるべきでは？
- ・片開きのプルークではなく、両方の板をズラす操作を覚えさせる必要があるのではないか

↓

ポイントは「真下への横滑り」の技術要素が基本になるのでそれを紹介していくことで解決できるのでは？

- ・ズレている要素が多い滑りをきちんと紹介すべきでは？
- ・ズレ（ずらし）は、急斜面や混んでいる時などに必要な技術。
ベーシックパラレルターンのAとBのような感じで、ズレている要素が強いAと、今のことをBという感じに分けて紹介するのがよいのでは？

↓

基本となる柱の中に入れるのではなく、補助的な技術要素が色々必要になってくるのでそれを脇に紹介（文章化）していくのがよいのでは？

・外足がメインになるけれども内足も使っていくというのがパラレルターンの基本、という考え方は今もこれからも同じ。

- パラレルになるには最低限のスピードが必要。
その段階まではプルークのスタンスを活用するという考えでよい。
そのスピードに達するまで（身に付けるまで）、恐怖心などがあるので大変。
その状態（低速）で、いきなりパラレルなどできるはずもなく、プルークで操作するのが普通。
ただ、パラレルにつなげるためには、切り替えでパラレルの状態を作ることが大切。
それができれば（パラレルで斜滑降部分ができれば）一定のスピードを得ることができる。
- 足裏切り替え＝フルカービングのイメージが強い
初歩の段階での足裏切り替えは、ズラしが入ったものがあれば分かりやすい
足裏切り替えも、斜面の状況によって使い分けできるようにすることが大切
- 回旋という言葉は使わないが、どこかでこの要素を知ってもらう必要があるのではないか。
コントロールするという意味で、初歩の段階からこれを知ってもらう必要はあると思うが、やり過ぎると上達の妨げになる可能性があるので注意が必要。もしかしたら要所要所で、それを脇で紹介していくこともありか。
- 体軸の切り替えという表現が原因なのか、内向傾ターンが原因なのか分からないが、スキー協には、棒立ちスキーヤーが多く生まれてしまった。
それと、上体が起きて股関節が緩んだスキーヤーも多く見受けられる。
- ターン後半、膝を曲げて押してしまうと、切り替え時に山側へ押し返されてしまう。
外脚を伸ばして抵抗を受け止める方法なら抵抗に逆らうことを止めれば、その反動で重心の入れ替えがしやすくなる。
- 用語について、スキー協指導員対象の理論書ということになっているが、ある程度丁寧な説明が必要。
- スキー協の人たちはエッジングが甘い。だから制動能力が低くなってしまっている。
どんなエッジングがよいのか説明していく必要がある。
- 外向傾の意味と必要性について説明が必要。
接雪面に対して垂直に押すことができるようにするのが外向傾など。
- 逆前後差は、カービングの段階では必要な技術なので今回も掲載しておく。
- 手の使い方など、バリエーションで紹介していくことも必要か。

☆ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンの整理

- ベーシックパラレルターンは、能動的な動きを多く使った結果、外圧をもらうもの。
スピードの次元が上がり、ベーシックパラレルターンほど能動的な動きはしないが、受動的な（外圧をもらう）ことができるようになる段階から洗練という解釈ではどうか。
- ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンとでは、軸を使える分だけベーシックパラレルターンのほうがスピードの次元が実は高い。

・洗練の平行ターンは、ベーシック平行ターンの延長で、両足でのショックアブソーバーの大小を使って受動的に力（外圧をもらう）をより多くもらう段階。

洗練の平行ターンを残す理由は、吸収動作を使ってコブを滑るための紹介という意味だったはずでは？

洗練の平行ターンへのアプローチは、現教程にあるような、プルーク状態で（外からの力ももらえていない状態で）練習できるようなものではない。

これは、12月にプレ撮影した結果、判明したのでプルークを使って洗練を練習するのは止める。

この後、12月の中央研修会前日にプレ撮影したカリキュラム案（動画）を見ながら、翌日はより細かく内容を確認することにした。

3. 教程カリキュラム案(荻原局長作成)を雪上で検証(二日目)

- ・内脚に乗り続けることは危険な操作。
早く、外脚に乗ることができるようにすることが安全につながる。
との意見から色々と雪上検証を行った。

↓

結論としては、内脚に乗り続けるのは確かに危険な行為のため、そのようにならないよう注意（指摘）すると共に、早い段階で外脚がきちんと使えるように指導するのが大切ということを確認。

回転のベースとなる技術として「真下横滑り左右連続」を初歩の段階から技術レベルが高い段階まで適宜練習してもらい必要があることを確認。展開図の中でもそれを明確にする。

「真下横滑り左右連続」ができれば、技術レベルの低い段階でも滑走できる場面が広がることから、内向傾などで重心が移動できることを覚えられた時点から精度は求めなくても試してもらうことが大切ということになった。

洗練の平行ターンについては、桶谷委員の提案による競技スキーで使われている技術も雪上検証した結果、洗練の平行ターンができるレベルに於いては、ターン前半からのコントロール性を高めるためにも必要ということが確認できた。

また、現教程技術で内脚の小指側エッジに長く乗り過ぎる傾向がみられることから、切り替え時からの外脚での速い捉えの必要性についての強い訴えもあった。

- ・ベーシック平行ターンと洗練の平行ターンを整理
ベーシック平行ターンは、内脚の補助がまだ必要な状態。
└内脚を軸にした、外スキーの開きだしによる体軸の傾きによるターン技術など
洗練の平行ターンは、外圧を効果的に活用できる状態。
└内スキーも外スキーと同じ働きをすることができるターン技術
切り替え時、頭部の上下動を抑え、脚の曲げ伸ばしを大きく使った吸収動作と伸脚動作によるターン前半などと固定的に定義しないことにする。
両脚が同調できれば洗練の平行ターンであり、その技術の幅は広いという解釈にする。
また、コブで使う技術と、ここで求める技術とでは別物と考え、コブ用のカリキュラムを別に展開することにする。

4. 撮影日程の変更

3/21（火）に予定していた撮影は、天候が悪いため延期。

予定とおり、春の技術部会終了後とその翌日に加え、GWにも2日間使っていくことにする。
なるべく今シーズン中に撮り終えるスピード感で進める。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）