

## パラレルターンの三要素 『角付け』、『外脚荷重』、『ポジショニング』を解説した Youtube 動画のご紹介

Youtube 視聴環境がない方で希望者には DVD を領布します

2023 年 11 月 全国スキー協 技術教育局

全国スキー協ではスキー指導員に対してシーズンテーマを設け、研修会を実施してきました。

2021 年度から今年度 2023 年度までのシーズンテーマは『ターン後半で確保した足場を利用し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる』と 3 年連続同じテーマになっています。同じテーマではありますが、その視点は以下のように変わってきています。

**1 年目の 2021 年度**は、切り替え技術の基本的な説明全般について『切り替えていうのはこういうことをするんですよ』、『ターンマキシマムにおける身体の動かし方、特に**ターンマキシマムでしっかり角付け**してくださいね』、というところを強調し、中央研修会用にその解説動画を Youtube で発表してきました。

**2 年目の 2022 年度**は、ターンゾーンから切り替えゾーンに変わる点、ターンマキシマムとターン前半の谷回り局面における身体の動かし方について解説しました。『主に外脚荷重、角付けだけじゃダメなんですよ、角付けしてるだけじゃずれちゃいます、**角付けしたスキーの真上にしっかりと荷重**することによってずれを止めることができるんですよ』と解説してきました。

**3 年目の今年 (2023 年度)**は、真下への横滑りを使ったポジショニング (重心移動) について解説しています。

パラレルターンの三要素である『角付け』、『外脚荷重』、『ポジショニング』をひとまとめにしてセットにして考えていただきたいために、3 年間シーズンテーマを変えずにお伝えしてきました。この三要素『角付け』『外脚荷重』『ポジショニング』こそがスキーの根幹と言っても過言ではありません。

この 3 年間の動画はインターネットを通じて以下の URL からご覧いただけますので、ご紹介します。

なお、各年度ともに約 1 時間の動画ですが、Youtube の特性上、繰返しの視聴が「いつでも、どこでも」できることが特徴です。

年度	強調点	URL
2021 年度	ターンマキシマムで角付けを強める	<a href="https://youtu.be/OzJx_KnlULs">https://youtu.be/OzJx_KnlULs</a>
2022 年度	角付けしたスキーの真上にしっかりと荷重する	<a href="https://youtu.be/UoLOh8ZGgYY">https://youtu.be/UoLOh8ZGgYY</a>
2023 年度	真下への横滑り左右連続のポジショニング	<a href="https://youtu.be/gv9m_LWgWEo">https://youtu.be/gv9m_LWgWEo</a>

また、Youtube 視聴環境がない方で希望者には DVD を領布します。以下の方法でお申し込みください。

**1,000 円/枚 (税込み、送料込み)** となります。

### 【DVD 申込み方法】

(1) 以下のメールアドレスに①注文数、②注文者氏名、③所属スキー協名、④送付先住所と電話番号を記載してお申し込みください。

tokyoskikyo@gmail.com

(2) DVD 送付時に同送する請求書記載のゆうちょ口座に費用を納付ください。

※ 送料の節約、送付作業の簡便化を図るために、都道府県、クラブといった単位で注文はまとめてください。注文者にまとめて送付をし、個人別の送付は原則行ないません。

※ 多くの注文の場合には作成時間をいただきます。

以上