

技術部会レポート

「ベーシックパラレルターンを再検証」

奈良県スキー協技術部員 桶谷 政博

2017 年 3 月 30 日

ベーシックパラレルターンについてあれこれ考察できる機会は、中央研修会と奈良県初級指導員研修会、スキー協デモ選のみでした。これ以外に個人的に数名のスキー協指導員と一緒に滑る機会があったのでそれらを含めての考察とします。

教程書 P.72「体軸の切り替えから外向傾によるパラレルターン」（俗に完成形と言われているもの）について

70 点レベル（それなりにそれらしく見える。スキーは下手でも構わない。）で、これを演技できる指導員が見当たらなかったのは衝撃でした。スキーが上手い指導員は多くいますが、その上手さを差し引けば、ベーシックパラレルターンとしては演技ができていない状態でした（デモ選しかり）。

P.71 要領には、「切り替えはスキーを並行にして高い姿勢で・・・」と書かれています。斜面の状況（荒れ具合）に合わせた少々の衝撃吸収ができる膝の曲げは容認の範囲だとしても、中間姿勢でターンの切り替えに入ってしまったら教程の意図するところではなくなってしまうでしょう。

P.72「この種目の目的とねらい」に「内脚の役割はそのまま生かして」とありますが、この滑り方をすると次のターンの外足でのとらえが甘くなります。ターンを開始できるポジションに入った段階で、外脚でしっかり雪面を踏みつける操作をやってもらったところ、結構いい感じがしたし、滑走者本人にも好評でした。P.72 の写真は、中間姿勢で切り替えているので良くないと教程発行段階で進言したが、今に至っています。

P.70「次の段階に進む目安」の「横ずれの少ない 2 本のシュプールが描けて・・・」や P.72「スキーを横ずれさせない技術」、「スキーを回す動きを極力押（抑）えて」などカーヴィングターンを想像させる内容になっています。ゲレンデで暴走しているスキー協の指導員をよく見かけますが、このあたりが原因かとも思います。教程書を真面目にやる人ほど負傷の機会が増えるのではないのでしょうか。

一般スキーヤーは、初心者の段階から胸（上体）の前傾が作れています。それに比べてスキー協の指導員は、棒立ちの人が多くのように思います。これはベーシックパラレルターンからは離れますが、初めてのパラレルターン（内向傾ターン）をさせるとき、腕を前方に上げることから起きてくる弊害でしょう。

これまで何となくベーシックパラレルターンをやってきたようですが、「これがベーシックパラレルターンだ！」という確証を今一度検証したいものです。

別件。ターン切り替え時に体が次のターンポジションに動いていかない指導員が多くいます。「横滑り向きの変換」の「向きを変える」ことを採点から除外してしまったためこの点がおろそかになってしまいました。採点基準を元に戻すべきだと思います。

自己研鑽課題

スキー技量を上げるために今シーズン取り組んだこと。

スキー操作の微妙な狂いが、タイムとして現れてくる競技にこれまで以上に重きを置くようにしました。これまでは、基礎スキー（こんな分野があるのかどうかよくわからないが・・・）の受講がゲートトレーニング受講を上回っていましたが、今シーズンは、ほとんどゲートトレーニングを受講していま

す。ターンのポイント、脚を伸ばすタイミング、ターンの入口、出口場所などどれをとっても少しミスをするだけでタイムが悪くなり順位が下がっていく競技の世界は採点種目とは違った緊張感があり、いろいろな課題を次から次へと突きつけてくれます。SAJ マスターズポイントは去年よりも良くなりました。スラロームレースでもゴールできるようになりました。来季は、さらに上位を目指すのはもちろんですが、スキー協の若者たちの前に大きく立ちはだかってみようと考えています。

一般のレースでは、20 歳代 30 歳代の選手が 1 分で滑れば、40 歳代 50 歳代の選手は 1 分 3 秒くらい、60 歳代なら 1 分 8 秒、65 歳代なら 1 分 10 秒位が普通です。スキー協の全国大会では、この普通が起こりえません。若者にはもっと頑張って欲しいという思いから先のように考えている次第です。