

今シーズンの活動報告

兵庫県スキー協技術部長 村原圭伊子代理 和田利男

今シーズンのスキー指導は、昨年末の子どもスキー&年末スキー（12月27～29日の瀬スキー場）で6名の中級者（高齢者65歳以上）と県スキーフェスティバル（1月21.22日氷ノ山国際スキー場）初級指導員3名初級受験者3名、第54回兵庫県スキーまつり（2月10～12日の瀬スキー場）一般上級者6名、春のレベルアップスキー（3月31～4月2日の瀬スキー場）一般上級者5名に指導しました。

◎まず、基本姿勢ポジションの確認を行い、滑りだす姿勢ポジションが自分が思っていたより本当のポジションは、前にあることを再確認された。実際にふりさげをおろし、トールピースと肩の真ん中を下してみるとよくわかってもらえた。

◎足首の緊張、胸を開く、遠くを見る、の基本姿勢のまま緩斜面での直滑降、ジャンプ、片足上げ直滑降などの練習は、ポジションの確認に大いに役立った。

◎直滑降、開きだしの連続の要領の重要性の説明とともに、スキーを落とす技術の理解が深まった。

◎斜滑降を長くとることでの効果、ニュートラルポジションを作ってから次のターンに入ることの意識付けになった。

◎足裏切り替えの練習は、中級者でも可能で一人一人のターンのシュプールで確認

◎検定種目の真下への横滑りや初めてのパラレルターンの必要性、なぜ必要なのかなと詳しく話すことにより理解が深まったうえで演技することが重要

○今回関西ブロック主管で19名の方が上級6名、中級5名初級8名が受験しましたが残念ながら初級1名の合格のみとなりました。各級高齢の受験者が多く初級の8名中2名以外は60点以下の種目もあり初級受験前にSTTの実施を多いに進めるべきかと思います。ペーパーテストも上級、中級各2名は、45点以下と受験するに至っていない状況も見かけられた。

○小回りターン、こぶ（新雪、不整地）滑降の練習、ポール滑走などの応用技術の習得

○ストックワークの大切さを伝えること

○各県、ブロックでの指導員会議やミーティングの充実

○ビデオによるクリニック、無線の活用

○各県技術部会での（伝達講習）実施