

## 2016～2017シーズンの技術部員活動レポート

全国技術部員 渡邊公平(北海道)

2016～2017シーズンは、北海道では6会場での指導員研修会が開催されました。このうち渡邊が指導に直接関与した研修会は3会場で、研修受講生数は間接的な関わりを含めて80人でした。渡邊以外の指導員が講師になった指導員研修3会場を加えると、今シーズンの北海道での指導員研修会受講者は、約100人でした。

指導員研修会の他にも指導員検定養成講習や所属クラブ行事などで講習の機会があり、受講者のいろいろな声を聞きましたが、同じ研修テーマを二年続けたこともあって、全体的には「ベーシックパラレルターンについて理解できた」との意見が多かったように思います。昨年ほど多くはありませんが、以下に今年の練習種目について出された意見・質問等について列記します。

### 『ステージⅠ』の練習項目に関して

基本姿勢については、「基本姿勢のとり方や大事さが良くわかった」との声が多く聞かれました。

「足首の緊張は身体が後れないようにするために必要」、「お尻を引き締めることも大事」、「あごを上げる事は頭を体幹の上に乗せること」などとの理解の声がありました。また「前傾姿勢で肩の位置を意識してトゥピースの上から外れないようにすると身体が後れないので有効」との意見もありました。

直滑降については、「姿勢の確認としてもとても重要な基本練習」と多くの人に理解されました。「ジャンプがうまくできない」とか「片脚直滑降は難しい」とか、「自分の重心位置の悪いことがわかった」との声もありました。

昨年論議の多かった外脚開きだしターンについては、理解が進んだことで今年はあまり意見が出ませんでした。

今年はステージⅠの練習を緩斜面の初心者バーンをあえて選んで研修しました。そのため、このような斜面とスピードのなかでは、内向傾パラレルターン以上に回転弧を深くするためには、外脚開き出し運動は有効で必要との理解が得られたと思いました。

ただ、外脚を開き出してターンが始まっているのにいつまでも内脚に乗っている人が結構多いので、「開き出してターンが始まったら開き出した外脚に乗り込んでいく」との話も合わせて行う必要がありました。

「ターンのつなぎ目で斜滑降を入れ、「前へ」動いてから内向傾に入る意識は、わかりやすいし、自分はその意識はあまりなかった」との声がありました。この練習は、良い

ポジションに戻してから次のターンに入る事の大切さが理解されやすいと思いました。またこの練習によって切り替えゾーンとターンゾーンの意識付けもできやすいように感じました。実際、ターン→切り替え→ターンを意識する事で、スムーズな運動になる人が多くなりました。

## 『ステージⅡ』の練習項目に関して

ステージⅡでは、斜度のある場所を選定しながら練習をしました。長い距離を続けて滑り、最初の数ターンは外脚開き出しを意識し、その後からは内脚のたたみ込みを意識して、さらに切り替えゾーンもしっかりと作ってターンするような練習をすると自然にできてくる人が多かったようです。

内脚をみぞおちに近づけるようにたたみ込むとの表現は、滑りの中でも意識でき、多くの人から納得できるとの声がありました。ただ、「この姿勢は尻落ち姿勢にならないか」との声もありましたが、ハイスピードのターンの中では尻落ちと異なるとの説明で納得が得られました。

足裏切り替えについては、「足裏切り替えターンは有効と思うのでやっている」という人と、「腰から動いていった結果足裏が切り替わると考えるべき」という人がいて、それ以外の人は「そこまで意識できないで滑っている」ように思われました。

足裏切り替え運動や骨盤シーソー運動は、分かりやすく説明する方法を検討する必要があると感じました。

以上簡単ですが、2016-2017 シーズンで開催した北海道での研修会で出た意見や私の思いなどを整理しました。

私自身としては、2シーズン続けたこのテーマは滑りを上達させるエキスが多い内容だと思いますので、今後もいろいろな機会を通じて自分自身の技術研鑽といろいろな人への活用を進めていきたいと思っています。

その他、シーズンテーマ以外の事が出された意見や質問について

## ☆検定点数について

滑りの質で点数評価しているのは当然でわかるが、検定点数について誰でも理解できる明確な指標を出して欲しい。以前、栗山会長が「80点は日本のトップ、90点は世界のトップの目安」と言っていたことがあるとの話がありました。

ベーシックパラレルターンなどは運動の質に幅が大きいので、特に点数評価がしにくく、点数理解が難しいと思う、との意見もありました。

#### ☆教程改定について

①現在改訂に向けて作業が進んでいるが、その情報が速やかに流れてくるのは良いこと、②誰でも意見を言える環境を作っているのも良いこと、③逆にいろいろと意見が出るとまとめるのが大変だから技術部主導でまとめていって良い、④難しい表現をしないで分かり易く作って欲しい、⑤完成してからココが違ったと言うことのないようしっかりと完成版として作って欲しい、などの意見がありました。

今回も北海道で行った研修会では、いろいろな話が出されました。北海道の技術部員の負担や責任は非常に重く、一人では満足な対応は不可能と訴えていましたが、複数化を認めていただき感謝しています。

今年度新たに一人の女性上級指導員が誕生し、ほんの少し体制強化が図られましたが、まだまだ状況は厳しく、北海道スキー協存続の危うさも現実的になりつつあります。

北海道内での努力は必要ですが、全国からの支援も今後ともお願いしつつ活動していきたいと思いますので、よろしくお願いします。

以上 （2017年3月20日記）