

岐阜スキー協 技術部員レポート

委員の活動

東海ブロック 初滑り 講師

岐阜スキー協越年スキー教室

東海ブロック レベルアップスキー 講師

初滑りでは ポジションが後ろにある人と身体の動きの少ない人に対する指導を中心に行ってきた。

洗練の平行ルターンにおいてターン後半、外足の吸収動作によるたたみこみの後の外足が伸ばされて行く動きで、ポジショニングとして足首が緊張され膝が伸びる動作について雪上で行った。

上へ抜ける人や後傾がなかなか治らない人にとって、太ももが立てられる意識を持つだけで動きが変わるので指導テーマとして重要だと思う。

レベルアップではポジショニングとしてベーシック平行ルターンの重要な要素の開きだしから腰を前に出すことで、両スキー板がそろう動きができるように指導した。

教程書の改定にあたり参加者の指導員の方からいろいろな意見を出してもらうようにした。ブロックの研修会、レベルアップスキーと下りの技術委員会での発言を基にしています。

- ・ 教程書の中で小回りターンがありません。
- ・ スtockワークの項目がないためかスキー協の指導員の多くはstockワークがあまりうまくない。
- ・ 高齢者スキーヤーに対応したプログラムがほしい。
- ・ ベーシック平行ルターンでの小回りターンは難しいのではないか。
- ・ 開きだしのカリキュラムを入れた指導法は遠回りではないか、初めから足を揃えた指導のほうがいい。
- ・ スキー協の雪面を常にとらえ続けた滑りは脚力を使うように思う。特に洗練の平行ルターンだけでは 足りない。応用技術としての抜重の滑り方も紹介しても良いと思う。

岐阜スキー協 技術部員 多田淳一