

2016秋・全国技術部会報告

開催日時&会場：2016年11月26～27日 志賀高原熊の湯スキー場

参加者：22名

全国：萩原技術教育局長、岡田技術部長兼事務局

全国技術部員：渡邊（北海道）、高坂（青森）、畠山（岩手）、渡邊（福島）、森（栃木）、
長谷川（群馬）、関根（埼玉）、横田（新潟）、出崎（東京）、福島（東京）、
吉越（神奈川）、池田（滋賀）、森田（京都）、明星（大阪）、中岡（和歌山）、
中央研修会講師：桶谷（東京）、野瀬（滋賀）、小川（東京）、斎藤（神奈川）、赤木（大阪）

2016年春の部会で確認したとおり、教程技術をさらに深く理解し習得し各地へ伝達するため、昨年に引き続き2015教程解説DVD No.10「ベーシックパラレルターンを再検証」の内容を中心に、雪上検証を行った。

1. 雪上検証でのポイント

基本的に、去年と同じテーマということだったので、再確認という流れで行った。

直滑降からの片足開き出しでは、ほとんどの部員で腰が落ちてしまう状況だったが、これに足裏切り替えを加えることによって腰が落ちなくなった。

理由は、内足のたたみ方にポイントがある。足裏切り替えの重要性を改めて再認識してもらえた。

開き出しても、板のたわみを引き出せない場面が見られたが、これは自分から腰を落としてしまうことが原因。自分からしゃがむと腰が落ちてしまう。

上下方向の移動（運動）だけだと、どうしても腰が落ちてしまう。

横の移動（足裏切り替え）も意識して加えないとそうになってしまう

しかし、必要以上に横（内側）に入ってしまうと、外足が軽くなってしまうので注意が必要。

あとは逆前後差を使うことによって、内足のポジションもよい位置になり、腰落ちを防げる。

全体的にポジションが後ろの人が多く見受けられた。

自分の意識と実際のポジションがあっていない人が多い。

「前」「前」と言ったら必要以上に前傾してしまう人がいるので注意が必要。

足裏切り替えが重要なのは分かるが、低速の場合、一気に切り替えるとコケるのでは？という質問。やり過ぎたら当然そうなるが、ターンに合わせて動かすのが大切。

そもそもターン後半の足場があるから足裏切り替えができることを理解してもらう必要がある。

基本姿勢の練習で、スネと背中との角度を合わせることを確認したが、実際部員の滑りは胸が起き上がっている人がほとんどなので、注意が必要。

片足直滑降（交互）をすることによって、胸が起き上がる現象を確認することができた。

「ターンとターンの間」

ターンを切り替えるには斜滑降に入る必要がある。それはターンが終わらせることを意味する。

斜滑降の状態で重心を前に持っていく（ターンの後半に遅れた重心を戻す）。

斜滑降はスピードが増す。その中で重心が遅れないように前に重心を移動する必要がある。

多くの人が、これができず重心が後ろのまま次のターンに入るため。よく意識して練習してほしい。

ステージⅡでは、ステージⅠに比べて、内傾角を深くして板がよりたわむことでスキーの回転性能を引き出す動作を求めている。

ポジションが悪いと（特に腰落ち）、この運動に結び付かないことを理解してもらった。

「足裏切り替えターン」

今回は足裏だけではなく、骨盤を角付けとは逆の傾きをつくることを併せて紹介した。足裏切り替えターンというと足裏だけではなく膝腰肩までつながっていることを理解してもらいたい。膝を入れて腰を落とす操作ではなく外脚を伸脚し内脚がたたみ込まれることによる弓なりのフォームにつながることも理解して欲しい。

「切り替えの動作を正確に」

エッジングが甘い人、上体からくの字を作ってしまう人、切り替え時に踏みかえてしまう人など様々ですが、今回の研修テーマは切り替えゾーンに焦点を当てている。

直滑降と両脚開きだしの連続の場面だと、直滑降は切り替えゾーン、両脚開きだしはターンゾーン。

（ターンの中で）斜滑降の場面では、スキーの向きに体の向きを合わせるということが大切。

切り替えから次のターンの流れは、①傾きを戻す、②前へ出る、③次のターンの内側に入る。

この①②は、まとめて一緒に動きの中で出来る。

前へというと頭だけ前に持っていく人が多いが、大切なのは腰を斜滑降の中で前に出すという意識。

この部分は、勘違いされやすいので注意が必要。

改めて切り替えの動作を正確に練習し伝達してもらいたい。

2. 教程改訂に関する報告

2019年2月に50周年を迎える。このシーズンインの2018年秋の発刊を目指して教程改訂作業を行っている。

3回行ってきた教程制作委員会での討議内容を紹介した。

※別途資料を用意しているので、そちらをご参照ください

3. 技術の目合わせを実施

全国技術部会としては初めて、部員各々の滑走に対して点数付けを行った。

ゲレンデが混んでいたこともあり、教程技術で今回のテーマでもある「ベーシックパラレルターン」

1種目を実施。思っているよりも点数が出た人、出ない人 様々だが、それぞれ課題を持って今シーズン研鑽してもらいたい。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）