

## **2018春・全国技術部会報告**

開催日時&会場：2018年4月14～15日 志賀高原横手山スキー場

参加者：14名

全国： 荻原技術教育局長、岡田技術部長兼事務局

全国技術部員： 渡邊（北海道）、畠山（岩手）、関根（埼玉）、横田（新潟）、福島（東京）、  
吉越（神奈川）、寺田（愛知）、多田（岐阜）、池田（滋賀）、桶谷（奈良）、  
明星（大阪）、和田（兵庫）

今シーズンのテーマである、「新教程カリキュラム（案）の検証」を雪上と机上で確認した。

### **1. 制作中の動画を確認**

雪上へ出る前に、荻原局長が編集した教程用動画を確認した。

秋の部会で紹介したものから、今シーズン追加で撮影した部分を加えた内容。

身支度、スキー靴の履き方、片脚歩行や8の字歩行、階段登行などの初歩動作。

プルークボーゲンや、洗練の平行ターンに至るまでカリキュラムの流れを後方から撮影。

ベーシック平行ターンから洗練の平行ターンへの流れなど、より理解が進む内容。

ベーシック平行ターンⅡは、足裏切り替えを加えたターンとして検証してきたが、軸足の内足よりも重心が内側に入る技術であることから、洗練の平行ターンとして整理した良いのでは？ という提案を受け雪上で確認することとした。

また、洗練の平行ターンⅡとⅢのつながりについても雪上で再度確認することとした。

### **2. 雪上検証と机上ミーティング**

#### **【プルークボーゲン】**

最初に「プルークボーゲン」を確認。山側へ押し出し、谷回りに入りそのまま外脚荷重で回る。次の山側へ押し出すには、重心を前に持っていく動作が大切なことを確認した。

この動きは、「初歩の平行ターン」「ベーシック平行ターン」「洗練の平行ターン」でも共通して行うものであり、この段階から指導していくことが大切である。

#### **【初歩の平行ターン】**

プルークスタンスによる谷回り、と、斜滑降を組み合わせた「初歩の平行ターン」では、谷脚荷重している脚に立ち上がる動作が不足し、体が遅れ山側に立ち上げてしまい次の外押し開きができないパターンに陥らないよう注意が必要。

#### **【ベーシック平行ターン】**

「ベーシック平行ターン」は、内脚を軸に外スキーを開きだすことによって、外スキーの角付けが強まり外スキーをたわませて滑る技術。

この「内脚を軸」を表現できず、外脚の開きだしに重心が付いていきプルークになったり、内倒やローテーションしてしまい外脚が軽くなってしまう部員が多く見受けられた。

春の重たい雪ということもあり、足裏切り替えをするには難易度が高い状況であったが、重心を前へ移動できず、横から横だけで切り替えようと苦労している部員が多かった。

切り替えは「前後の動き」、ターンは「左右（横）の動き」ということを意識して取り組む必要がある。

提案にあった「足裏切り替え」をすることで、内脚より内側に重心が移動するため「洗練の平行ターンⅠ」として整理することになった。

ベーシック平行ターンは、左右のスキーの間に重心があるプルークから、両スキーの内側に重心がある平行ターンへのつながりの技術として「内脚を軸にした技術」として整理した。

### 【洗練のパラレルターン】

洗練のパラレルターンⅡが浮いたものになってしまっている感じがするが、洗練のパラレルターンⅡの延長線上に洗練のパラレルターンⅢがあるのではないかと、という桶谷部員の提案を改めて確認した。

洗練のパラレルターンⅡは、ターン前半横滑りでコントロールし、後半は横ずれを止めてカービングをするコントロール性の高い技術。この横滑りは、下にズリ落ちるようなものではなく、山側に押し付けるようなものなのを目指している。要するに、プルークボーゲンから一貫してやってきている谷回りターン技術そのものである。

横滑りしている時間を短くし、ターン全体をカービング技術で滑る滑りを洗練のパラレルターンⅢとして逆前後差ターンや小回りターンは洗練のパラレルターンに含まれるものとした。洗練のパラレルターンⅢをするためには逆前後差操作や骨盤の切り替え（外腰を下げ内腰を吊り上げる動作）を加える必要があること、大回りターンから小回りターンになっても谷回りターン技術が使われることを確認した。

洗練のパラレルターンⅣは、「切り替え時に屈曲」「伸脚でターン」という表現が使われていたがここまでのカリキュラムは伸脚で切り替えてきているのにここでいきなり屈脚で切り替える技術が出てくるのはおかしいという意見が出され、雪上で検証した結果、ターンスピードが増し伸脚を意識していても結果的に脚が曲げこまれる動作は自然な動きで、切り替え時の伸脚又は屈脚を定義してしまうと型にはまった技術として普及される恐れがあることから、この段階での切り替え時の伸脚屈脚にはこだわらずカービングによる谷回りターンを目指すという位置付けで確認された。

### 3. 新教程における指導員検定種目について

部員から、新教程の教程種目をどう考えているか質問があった。

現時点では何も決まっていないが、カリキュラム内容からいって、ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンは引き続き残ることが予想できる。

内向傾ターンはカリキュラムには載っていないので、初歩のパラレルターンも候補になる。

真下への横滑り左右連続をどう扱っていくのか？ 何のために必要なのか分からないという意見が出された。

様々な意見が出されたが、部会での整理としては、

- ・横にズラしていったって止まるのはターンそのものの技術と言え、特別なものではない
- ・左右の切り替えには内旋と外旋の技術要素が必要
- ・何よりも、板が落ちるように重心移動ができるかどうかの方が大切だし、これができていないこれらの全て組み合わせた運動要素が、スキー技術の習熟度を見るために必要と考える。

という整理になった。

いずれにしても、9月から各地で指導員養成座学が始まるため、指導員規程細則や教程そのものを急ピッチで制作しなければいけないことを確認した。

### 4. 次期技術部会について

現、全国技術部員に行ったアンケートや活動実態、新教程が秋に発表になるこのタイミングで、技術部会を機動的に効率よく機能できるよう改善していくことが必要という結論になった。

#### 【概要】

1. 各都道府県から今までとおり、部員を推薦してもらおう（都道府県技術部員という名称）
  2. 都道府県技術部員の中から、各ブロック（北海道、東北、関越、関東、北信越、東海、関西、九州）から1名ブロック代表の「ブロック技術部員」を決めてもらう
  3. 秋と春に行っている「全国技術部会」は、ブロック技術部員と全国デモで構成する
  4. 各都道府県への伝達や集約は、ブロック技術部員が行う
  5. ブロックは1年に一度を限度に全国へ派遣要請を行うことができる（派遣規程に沿った運用）
- この内容を、全国技術部会から改善案として提案することにした。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）