

2018 秋・全国技術部会報告

開催日時&会場：2018年11月24～25日 志賀高原熊の湯スキー場

参加者：18名

全国： 荻原技術教育局長、岡田技術部長兼事務局

ブロック技術部員：渡邊（北海道）、五十嵐（北海道）、高坂（東北）、千木良（関越）、
福島（関東）、寺田（東海）、池田（関西）

全国デモ： 横田（新潟）、寺田（愛知）、桶谷（奈良）、野瀬（滋賀）、赤木（大阪）

中央研修会講師：斎藤（神奈川）、明星（大阪）

上級指導員研修：小川（東京）

上級指導員養成：中岡（和歌山）

9月2日に発表された新教程の伝達と確認をメインに雪上検証を行いました。

今回から全国技術部会は、各ブロック代表のブロック技術部員と全国デモで構成されています。

1. 教程のカリキュラムを検証(1日目)

1日目の雪上検証では、プルークボーゲン、初歩の平行ターンⅠ、初歩の平行ターンⅡ、ベーシック平行ターン、洗練の平行ターンⅠ、洗練の平行ターンⅡを行いました。

プルークボーゲンでは、谷回りターンで外に開きだすことができない方も見受けられましたが数回繰り返し替えることで概ね開きだした外脚に荷重してターンすることができるようになりました。

初歩の平行ターンⅠとⅡの違いについて質問があり、Ⅰはまだ脚を揃えることができない（平行ができない）レベルの方にしっかりとプルークスタンスで回し込んだ後、切り替えゾーンの場面で重心を前へ持って行くことで平行スタンスになることを知ってもらう。Ⅱでは準備段階で横滑りや山回り、平行急停止などを練習したことで平行スタンスに触れたことを前提に、Ⅰよりも少し早いタイミングで開きだした外脚に荷重したまま重心を前へ持って行くことで山脚が揃ってくる違いがあることを確認しました。

内脚を軸にした外脚開きだしのベーシック平行ターンに全体的にかなり手こずっていました。開きだした外脚に重心が付いて行ってしまう、滑らかに開きだすことができない、必要以上に大きく開きだしてしまうなど、前教程でもやってきたことではありますが、改めて確認すると内脚を軸にした表現が出来ない参加者多く見受けられました。また、開きだした外脚に荷重したまま重心を前に持って行かず、真上に伸び上がってしまうため、次の内脚の軸が確保できなく外脚を開きだす動作をスムーズにできない悪循環パターンに陥っている方も見受けられました。初歩パラでの動作と同じ操作が求められていることを改めて学んでもらえたかと思います。

洗練の平行ターンⅠは、「足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術」です。前教程のベーシック平行ターンです。足裏切り替えによって両脚で同時に切り替え、ターンは内脚を畳み込んで外脚を伸脚で開きだします（交互操作）。足裏切り替えが上手く出来ない傾向がここで改めて露呈した結果になりました。

洗練の平行ターンⅡ、ターン前半の横滑りとターン中盤以降はズレを止めてカービングによって滑走する技術です。カービングによる足場（山回り）が出来ないため一気に重心を入れ替えて横滑りに入ることができない方が多く見受けられました。

この後、洗練の平行ターンⅡ、真下横滑り左右連続、洗練の平行ターンⅠ、ベーシック平行ターン、初歩の平行ターンⅡについて全員ビデオ撮影を行いました。

2. ミーティング内容

今日やってみた感想を全員から発言してもらいました。(敬称略)

小川 : 初歩パラ 1 と 2 の違いが自分の滑りとして差が見せられなかった
BP の操作に苦戦した (シーズンはじめだったのはあるが)

明星 : 「前に出て」というのが自分の意識としてかなり頑張らなければいけないと思った
自分が思っていた「外傾」と実際に指摘された「外傾」とではイメージが違った
洗練 1 から 2 へいきなり行っている感じがするので、バリエーション練習があった
ほうが良いのでは？

五十嵐 : 参加する前に注意しようと思っていたことは、谷脚荷重で前へ行くことをしよう
としていたが、ターンの足場作り (外傾) ができていなかったことが分かった
これができないと何もできないことが分かった

寺田 : 自分の腰が回ったり、自分の意識とやっていることに差があった

寺田デモ : 良いポジションに乗っていないとどうすることもできないというのが良く分かった
BP から洗練 開きだしから足裏切り替えに変わったことで頭が混乱した

中岡 : 外傾の意識が足りなかったことを痛感した
外脚にプレッシャーをかけていることをどうやって生徒に伝えたらよいのか教え
てほしい

千木良 : ターンの切り替えで前に出なければいけないのに、お尻が落ちてしまっていて (癖)
うまくいかなかった
初歩パラ II とベーシックパラレルターンの開きだしの違いが良くわからなかった
(BP だとエッジがかんでしまう)

横田 : シーズンはじめの頃、毎年あたふたしてしまうがマズイと思う

赤木 : 足場ができていない、開きだしが丁寧にできていないなど感じた
洗練 II の横滑りからカービングに何かバリエーションを入れてもらえたら分かり
やすいのでは？
プルークから展開する今回の方法は分かりやすくよかった

池田 : 外スキーの荷重の大切さを改めて理解できた
しっかり仕上げずに切り替えてしまっていることが分かった

渡邊 : BP と洗練が前教程よりも難しいと思った
外傾の姿勢がとてもキツイので、どうかしなければいけないと思った

高坂 : 教程を勉強してきたのでできるつもりだったが苦労した
スキー用語の伝え方、誰もが分かるように丁寧な説明が必要と思った

斎藤 : 外に足を出すことによって、外傾したうえで荷重していくことがすべての基本だと
改めて感じた
外傾、それぞれの種目でどれくらい強めればよいのか？ 種目によって違いがある

のか？

前に出る動作、なかなか前に出られないので、どれくらいまで前に出たらいいのか確認したい

福島 : 外側への押し出しから外脚荷重が大切というのがよく分かった
プルークと初歩パラではよく分かるがベーシックパラレルターンで内脚を軸に外脚開きだしをしたら、外脚が体から離れていくので、そこへ荷重するのは難しい(どうやったらよいのか？)

以下は各々の質問に対して確認した内容です。

外傾について説明(桶谷デモ)

両足均等に立っている状態(両足フラット)で、片足を上げたら上げた脚のほうへ体が傾く。両足均等(両足フラット)の状態、片足を上げる際、上げないほうの足がフラットの状態をキープしながら上げるためには、重心を上げないほうの足のほうへ移動しなければいけない。そのために、外傾という動作をしなければいけない。

初歩パラⅠとⅡについて

検定会の初歩パラⅡ、バーンの状況で斜度がある場合は初歩パラⅠのように、しっかり回しこんでスピードコントロールするという操作になる。

ベーシックパラレルターンに於ける、内脚のフラットについて

内脚をフラットにしてから外脚開きだしをするとターンが始まってしまうのでは？

→フラットになるのは、ほんの瞬間 その場面をジッと待ってしまうと当然ながら落ちてしまう

洗練パラⅡの位置づけ(洗練パラⅠと洗練パラⅢの間にある意味がよくわからない)

重心の入れ替えを改めてこの時点で学ぶために設けた。ターン前半で横滑りを入れることでコントロールする技術がねらい。後半はカービングで足場作りをするのが目的。それをするには重心の入れ替えができていないとできない。

重心が入れ替えることができれば、なんてことはなく山側に押し付けて横滑りしていくことができる。この種目は、ターン後半の足場(山回り)がとても必要。

洗練パラⅡは、ごくごく簡単な技術レベルから競技のようなレベルの高い技術まで使える種目。

検定会に於ける点数の基準について

基本的に、指導員規程細則に書いてある要領と着眼点だが、実際の滑りに対する点数を知りたいという声が多く、ゲレンデで撮影した5種目(洗練のパラレルターンⅡ、真下横滑り左右連続、洗練のパラレルターンⅠ、ベーシックパラレルターン、初歩のパラレルターンⅡ)について、教程編集委員4名(荻原局長、岡田部長、桶谷デモ、野瀬デモ)で採点を行った。

当初は点数にバラ付きが見受けられたが、着目すべき部分が明らかになるにつれ、ほぼ同様な点数になりました。

3. 教程のカリキュラムを検証(2日目)

一日目の課題を中心に、何が出来ていないのか課題を克服するためのバリエーションを中心に行いました。

足場となる山回りターンがきちんと出来ないため、斜滑降から角付けと外傾を強めて山回り。斜め前横滑りから足裏切り替えの要領で角付けと外傾を強めて山回りなどで確認をしてもらいました。

一日目で課題が多かった洗練の平行ターンⅡ、しっかりした山回りから後ろ横滑りが出来るようになると全体的に上手くできるようになり、改めて足場の確保（しっかりとした山回り）の大切さが理解できたようでした。

4. 春の部会へ参加の呼びかけ

秋の部会に参加した後は、各ブロックへ伝達・普及し、その中で発生した課題や克服した方法などを4月に行われる春の部会へ必ず参加し報告してもらうことと、その場で翌シーズンのシーズンテーマを決めることを確認しました。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）