

2020秋・全国技術部会報告

開催日時&会場：2020年11月28～29日 志賀高原熊の湯スキー場

参加者：17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：佐藤（北海道）、畠山（東北）、千木良（関越）、福島（関東）、寺田（東海）、池田（関西）

全国デモ： 桶谷（奈良）、野瀬（滋賀）、赤木（大阪）

中央研修会講師：斎藤（神奈川）、横田（新潟）、明星（大阪）、中岡（和歌山）

上級指導員研修：小川（東京）

上級指導員養成：吉越（神奈川）

新教程は3シーズン目を迎え、今回の部会はブルークボーゲンから順を追って確認するのではなく、1日目は洗練の平行ルターンを先に行い、両足同時切り替えをテーマにし、切り替えから谷回りに入るところを徹底して検証し、2日目はブルークボーゲンからベーシック平行ルターンまでカリキュラムを追って行いました。

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、最初に、「直滑降から山回り」で、内足（山側の足）がズレない2本のラインができることを確認しました。平行ルターンで切り替え操作をするためには足場が必要です。シーズン最初ということもあり、この操作がうまくいかないケースが多く見受けられました。その後、「山回りから切り替え」も確認しましたが、やはり足場の確保ができていない人は苦労していました。

次に両スキーを同時に切り替えるバリエーションとして、「斜滑降から逆斜滑降」を行いました。この切り替え部分で待ちの時間が長くなってしまうと、FL（フォールライン）へ落ちてしまうので、一気に足元から切り替える操作が必要です。初めて体験する部員がほとんどでしたが何度か繰り返すことで比較的上手くできるようになっていました。

次に「斜滑降から山回り、そして逆斜滑降で切り替え」を行いました。切り替え時、前傾が緩むと後傾になり切り替えができなくなります。緩まないよう注意することが大切です。ここまでやってきて改めて【山回りでの足場作りは切り替えに必要】【山回りの足場作りは外向傾が大切】ということが理解できたようでした。

次に「内足ターン」を確認しました。この種目は単に内足に乗っかるのが目的ではなく、今の内足から次の内足に切り替わる際、重心の入れ替えを行うのが目的です。この後、OKターンを確認しました。OKターンはあくまでも両脚同時切り替えを習得するための練習種目です。切り替えた後内脚をたたみ、外脚を伸ばす操作が必要です。これによって板がたわみスキー板の性能を引き出すことにつながります。

次にベーシック平行ルターンを確認しました。このベーシック平行ルターンは導入系ではなく、OKターンのように切り替え部分までつなげることを目的に検証しました。ターン中は内脚をどこまでたたみ込めるのかが内傾角の深さに直結します。内脚をたたむ際腹筋に力を入れ、息を吐き続けるとうまくいくことを確認しました。ベーシック平行ルターンは洗練の平行ルターンの技術を高めることにも使える幅の広い技術ということを理解いただけたようでした。

最後に、洗練の平行ルターンⅡの確認を行いました。これも導入系の切り替え後に横滑りを多用するものではなく、すぐに内傾角を深くしたターンにつながるよう確認しました。ここでも、山回りの足場が無いと、スパッと両足を切り替えられずFLへ落されながらターンする（切り替えが終わらないのにターンが始まる「切り替えながらターン」）ケースが多く見受けられました。やはり、最初に確認した直滑降から山回りでの2本のラインがきちんと残って山回りになる操作が必要ということが確認できました。

ミーティング内容

雪上検証に限らず、質問や疑問など自由に話し合ってもらった。(発言者の敬称略)

【桶谷】

中央研修会の理論用に作成した YouTube 動画の中で紹介している重心の位置の表現について「板の真上に重心がある」「ターン弧の内側に重心がある」は、座標系が違うので使い方に注意が必要と感じた。

今日の部員の滑りを見ていて、上体が起き上がった状態で滑っているケースが多く見受けられた。棒立ちで直立して内倒という良くない滑りが目立っていたように感じる。

【中岡】

毎回部会で同じ指摘を受けている。注意はしているが、なかなか上手くできないことを克服する上手い方法はないものか？

【荻原】

今日やったような難しいことにチャレンジすることが大切。
自分ができることを繰り返しやるのではなく、一步難しいことにチャレンジすることが大切。
それは自分の技術を高めることにつながり、結果としてスキー協全体のレベルアップにつながる。

【斎藤】

「洗練Ⅱ」はスピードコントロールするために必要と聞いていた。
ターン後半から切り替えて横滑りを入れなければいけないものだと思っていたが、今日やったのは違った。

【荻原】

洗練Ⅱの導入としては横滑りを入れるという方法を紹介しているが、洗練Ⅱの目標は横滑りを入れることが目標ではなく、内脚も外脚と同じ役割をするため、軸足が無くなる技術であることを理解する必要がある。

【斎藤】

ベーシックと洗練Ⅰの関連性が今日の雪上でよくわかった。

【荻原】

開きだしてそこでおしまいせず、切り替えまで持っていくことがポイント。
「足場を作ったら切り替えまでもっていく」というのが今日のテーマでやってきた。
ターンの練習はするが切り替えの練習がおろそかになりがち。切り替えにつなげる練習をすることが大切。

【小川】

上半身はリラックスするのが良いことだと思っていたが、単にリラックスすると上体が起きあがってしまう。みんなはどうやって調整しているのだろうか？

【千木良】

斜度とスピードによってターン弧の深さが変わり（内傾角が深くなり）、ポジションの高低が変わってくる。（低くなると腰が落ちてしまうのは仕方がないのでは・・・）

【荻原】低い姿勢になると腰が落ちるのは違う、腰が落ちるのを合理化してはダメ

【野瀬】

今日、デモ滑走していた4人はスタートからゴールまで一定の速度でコントロールしている。
今日くらいの緩斜面でどんどんスピードが出てしまう一番の原因はターンが仕上がらないから。
安全面の観点からも注意したほうが良い。私は指導する際1 2 3 4（ターン前半）5 6 7 8（ターン後半）と同じ配分でターンできるようにと言ってやっている。

【桶谷】

この教程は「遠心力」という言葉は使っていない。
自分からターンを作っていく（体を倒していくなど）積極性を狙って教程を作っている。
このような練習をどんどんやっていくべき。
ターンの足場は、洗練系と低速系では違う。
洗練系はターンマキシマム。低速系だとターン後半から斜滑降に入った部分でも足場と言える。

【吉越】

アドバイスは抽象的な表現だけで終わらずに、具体的な解決策を提示することが大切

【野瀬】

ターン前半に内脚外脚をどうするかスキー技術は教程に書かれている。
しかし、どんな時にでも関わってくるポジショニング（バランス感覚や姿勢）のことは教程に書きにくい。方法は1つとは限らない。指摘をする対象者の状況によって正解が1つとは限らないから。
このような「指導書」が必要なのではないか？

【桶谷】

個人の欠点を直していくのはとても難しいこと。人によって原因は様々。
それを本という形にしていくのは大変なのではないか？

【荻原】

教わる側の立場として、「指導者が指摘したことをチャレンジする」を繰り返していくことが大切。
生徒と指導者がキャッチボール（やりとり）して上達させていく流れが大切。
相手の技術レベルによって伝える内容は違うので、色々な言葉や伝え方を用意しておくことが指導者には必要。

【福島】

教える際の具体的な指導用語を本にまとめるのは対象者がそれぞれ違うので難しいのでは？

【桶谷】

初歩パラⅡと洗練Ⅱは共通性があると思っている。
共通性とは、初歩パラⅡの山側への押しだし、洗練Ⅱの山側へ蹴りだす動きは同じ。

指導員である限り、普段からトレーニングしないとスキーに必要な筋力が身に付かない。

【荻原】

今日は、洗練系をやることによって、求められている技術を理解してもらい、カリキュラムはそこに至るためのものであることを理解してもらったほうが良いのではと考え、先に洗練系を体験してもらった。明日はプルークボーゲンからカリキュラムを追って進めていく予定である。

2. 教程のカリキュラムを検証(2日目)

二日目は、ブルークボーゲンからベーシックパラレルターンまで教程の流れに沿って検証しました。

直滑降からブルーク停止。屈脚ではなく、伸脚で雪面からの抵抗を受け止める操作。この段階で、雪面抵抗を受け止める方法が屈脚か伸脚なのか今後の道が2つに分かれるくらい大切なことです。

「ブルーク斜滑降→外脚（山脚）伸脚→FL→外脚荷重」を確認。ブルーク斜滑降から谷側も開く（両方開く）と、FLに向かう時に、谷側スキー板も横すべりしていきます。山側だけ開くのではなく谷側も開きだしたほうがスムーズな谷回りへつながることを確認しました。この操作ができると、等速で滑らかに滑走することができます。

また、FLを向いた際綺麗なブルーク姿勢を作ることがブルークボーゲンの一番の見せ場、そのためにはFLまでは両開きブルーク、FLから外向傾姿勢での外脚荷重を心掛けることを確認しました。

初歩のパラレルターンⅡは、谷足に足場があるから、山側に開きだせます。そして、その谷足（内脚）をたたみ込むことで外脚を押しだしていけます。

初歩のパラレルターンⅡは、雪を外側に押し出す操作が大切で、初歩パラにⅠのようにサーと開くのではないことの違いを確認しました。そして、山側に開き出すことで谷回りターン技術へとつながります。押し開きをする際は谷足が軸足になりますが、どこで次の外脚荷重にバトンタッチするかがポイントになります。外スキーに早く荷重の移し替えができると内スキーが外スキーに引き寄せられる動きになります。ターン後半内倒すると外スキーが内スキーに引き寄せられる動きになってしまいますが、この点では全体的に理解が進んで改善されていました。外スキーを押し開く際の内腰の位置については初歩のパラレルターンⅡでは多少外スキー側に移動しても良いが、ベーシックパラレルターンでは内腰を内スキーの真上に置いて行わなければならないという流れも確認できました。

ベーシックパラレルターンは導入の段階では切り替えの際、両スキーを斜面にフラット近くまでもっていくことが課題ですが、これが切り替えまで持っていければ洗練のパラレルターンⅠにつながることも確認できました。ターンの際、息を吐き続けながら行うこと、そして切り替えの際高い姿勢で前に出ると自然に空気が入ってくることも確認し、ターン後半から切り替え部分までを一連の運動として行うことが谷回りターン技術につながることも確認できました。

ターンを切り替えまでつなげることを意識して練習すると確実に上達するので、技術部会参加者の課題としてほしいことと、スキー協全体としては洗練のパラレルターンにつながる初歩のパラレルターンⅡを今シーズンの課題にしてもらいたいと荻原技術教育局長より要請がありました。

3. まとめ

今回の部会は、足場を確保した上で（それが前提で）、切り替えから谷回りにつなげられるよう洗練のパラレルターンから検証を始めました。切り替えをするためには何が必要なのか、切り替えまで持っていくことの大切さを初日に学んでもらえたことは大きな成果だったと思います。

（報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男）