

## 2021春・全国技術部会報告

開催日時&会場：2021年4月10～11日 志賀高原横手山スキー場

参加者：11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）、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）

2018年9月に発表された新教程は3シーズン目を迎えました。今回の部会は2020年秋の部会で行ったことを総括することと、来シーズンのテーマを決めることが目的です。1日目は秋の部会で行ったようにプルークボーゲンから順を追って確認するのではなく、洗練の平行ルターンを先にを行い、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ました。2日目は各地からの疑問・質問を雪上で確認し解決することと来シーズンのテーマの確認を行いました。

### 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。秋の部会では内脚の小指側エッジを上手く使えず足場の確保ができないケースが多く見受けられましたがシーズン終わりということもあってか朝一番の固く締まったバーンの中でも比較的できている人が多かったように思います。

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、「斜滑降から山回り、そして逆斜滑降で切り替え」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。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。ターン後半、うまく足場を確保できるかできないかで、出来不出来に大きな差がみられました。

次に「内脚ターン」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、今の内脚から次の内脚に切り替わる際、K～Kへの角付けの切り替えと重心の入れ替えを行うのが目的です。重心を次の内脚のターンポジションまで移動することが大切なので。「一気にカービングポジションに入ることより、横ずれがあっても良いから内脚から次の内脚まで移動することが大切である」と荻原局長からコメントがありました。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。OからKに切り替えたら内脚をたたみ、外脚をターン弧外側に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。「内脚荷重から次の外脚荷重への踏みかえポイントはフォールラインを目安にすると良い」と荻原局長よりコメントがありました。

次にベーシック平行ルターンを確認しました。今回も部会の中ではベーシック平行ルターンは前に出てフラットポジション近くまでもっていきただけでなく、OKターンのように切り替え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。内脚をたたむことで外脚が外へ出ていきます。カリキュラムでは初歩の平行ルターンⅡの次に置かれています。ベーシック平行ルターンは外脚を開き出すというより内脚をたたみ込むという能動的な動きがでてくるのが特徴です。また、小回りターンのようにリズムよく行うことで操作のイメージをつかみやすいと確認しました。

そして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、切切り替え後山側に押し出せることが大切であることを確認しました。またターン前半横滑りを入れた場合は横滑りからカービングにつなげることが大切であることを確認しました。課題としては切り替えの場面で重心を前へ動かすことができないため後傾のままターン前

半に入るケースが散見されました。これを解決するものとして桶谷デモから“切り替え時、一旦山側の足に立ち、重心を前に持っていく。その後、山側の脚を内旋させる。それによって、外脚のとらえが早くなる。重心が前に行くことでターン前半、後傾のまま谷回りゾーンに入っていく人に有効な操作。”と提案があり、初歩の平行ルターンでの応用など色々と検証を行いました。

初歩の平行ルターンⅡのポイントは谷回りターン技術に入る次の外スキーの開き出し方が大事ということで、腰がついて行かない雪を押し出せる体勢を確認し、切り替えの場面で前に出る確認を行いました。応用技術として外脚を開きだした結果、片足で力を受けられるようにして（足場を確保して）、切り替えの場面で前に出て次の外脚を山側に開きだす、そして力を受けて片足で滑走できるように… を繰り返し行いました。

外からの力を強く受ける感覚を「外（片足）プルークから外（片足）プルーク」を両脚で乗る場面を極力少なくしたトップクロスボーゲンで確認しました。浮かしている内脚が「ハの字」から「ニの字」にならないよう足首を緩めないことが大切です。

切り替え時に前へ出る操作はある程度の脚力が必要です。逆の発想で、前へ出るのではなく、後ろへ引く（ドルフィンターンのようなイメージ）ではどうか？と雪上検証をしました。

最後に足裏切り替え、そして洗練の平行ルターンを行いました。やはりここでも、切り替え時に重心を前に持っていけないためターン前半のとらえが甘く、谷回りターンを始めるタイミングが遅れてしまうケースが多く見受けられました。

## 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】

洗練の平行ルターンⅡが出来ていない（真似だけしている）。全国技術部員でこのレベルなので各地にどのように伝達できているのか心配。教程の大切なことが伝わらないままの繰り返しになっている。100点を求めているのではなく、70点や75点のレベルでもよいと思うが、何か手当を考えないと今後厳しいのではないかと。

今日の部員の滑りを見ていて、切り替え時に前に出られないで腰が引けたまま次のターンに入っているケースが多く見受けられた。

### 【福島】

桶谷さんが紹介した技術について。現教程でやっていることとは動作がちょっと違うと感じた。それを伝えたら混乱が生じるのではないかと。

悪雪などでの安定性などは良いと思うが。。。

### 【桶谷】

紹介した技術は、現教程がベースにあって更にその上の技術を求めるとしたら必要なこととされている。ほとんどの人が切り替えで前に出ることができていない。今回紹介した操作は切り替え部分でちゃんと前に出ることができる技術。

### 【赤木】

1日目の雪上をやっていて、外旋、内旋について今後は伝えていかなければならないと感じた。

### 【桶谷】

山回りをしている状態から切り替え時にそのまま体を内側に倒していつてしまっている現実が問題だと思っている。そうならないようにする1つの手法を紹介した。

前後差ができて山脚に踏み込むように前に出て重心を前に持っていくからターンに入るこ

とが大切。前に行く動作をしないで後傾のままターン前半に入ってしまうことが問題。この技術は速く滑るだけでなく悪雪の中で有効な技術と思う。

現教程を素直にやればやるほど切り替えの場面で後傾のままターン前半に入ってしまうケースが多くなってしまっているのではないかな？

【荻原】

教程が求めている足場作りの技術ができていないから前に出ることができていないと思う。

【荻原】

逆前後差の使い方には二つあって。ターン後半に前後差ができたのを小さくすると（前後差が大きいというのは両脚後傾の状態）、それを切り替え時に使う方法がある。逆前後差を切り替え時に使うとスパッと切り替えることができる。

【野瀬】

先程からスキーワールドカップレベルの話が出ているが、今、我々がやらなくてはならないことはそのレベルのことではないのでは？、まずは今我々が目指すのは何なのか？

本当にうまくなりたいのか、講習を受けたいのか。スキー協会が何を求めているのかも考えていく必要があるのではないかな？

【全体】

内脚・外脚どちらが主導などという議論はもう卒業して、教程の柱となっている重心をどうコントロールするのが大切。

「足場づくりから、切り替え部分でどうやって前に出る」かにフォーカスを当ててシーズンテーマにしたほうが良い。そこの中では豊富なバリエーションを紹介していく。

## 2. 教程のカリキュラムを検証(2日目)

各地からの疑問や質問など、1日目の雪上やミーティングの中で出すタイミングが無かったので1時間程度雪上で確認を行った。北海道の五十嵐部員から教程掲載「ターンの構成」について質問があった。「フラットポジションは、切り替えゾーンの真ん中ではないか？」「教程の図は後ろすぎるのではないかな？」。桶谷デモから、斜滑降ポジションと、フラットポジションの板の状態（雪面との隙間）の違いと、ターン中の板の軌跡について説明がありました。確認としては切り替えるポイントは中間地点で良いが、スキーがフラットになるのはもう少し先になるのではということになりました。

切り替えの場面で前に出られないことを解決するためのバリエーションとして、“ターン後半の足場を作って、それを使って斜め前に両脚で同時に切り替える”操作をスキーを脱いでブーツだけで確認しました。切り替えの場面で、斜面に対してフラットの位置まで体を真っすぐ前に出すための練習です。板を履いての検証でも両脚を同時に切り替える操作と角付けを強めた足場作りから前に出て切り替える操作が必要だと部員で認識を共有しました。

過去の部会で荻原局長から紹介のあった「盆ダンス」と「腕振り」もバリエーションとして検証しました。盆ダンスは両手をターン外側の下で角付けを強め（足場を作って）外向傾姿勢を強め切り替わる場面でターンポジションの方向（前方向）へ前へならえのように両手を前に持っていく動きに合わせて重心を次のターンポジションにもっていく。イメージとして大きな8の字を描くように腕を回す動きになります。

腕振りは、この盆ダンスの動きを外腕で行なう動作で、外腕を前に出す操作を交互に行う滑りを繰り返してターンをすると部員全員がターン中での動きが大きくなり、課題だった切り替え時に前に出ることが全員できるようになり切り替えにもつながることができるようになりました。このバリエーションはOKターンにもつながり効果が高いことを確認しました。

次のバリエーションは、ストック 2 本をターン外手に持ち（足場確保の外傾）。切り替えの場面で重心を前に持って行き背筋を伸ばしたタイミングで、背中でストックを縦にしながら両手で握る場面一度作って逆手に握り替えターン外側に… の繰り返し。これも切り替えの場面で前に行くことが目的です。

これらのバリエーションは、教程のカリキュラムに織り込むことで活かされます。まずは洗練の平行ターンⅠで検証しました。様々なバリエーションをやってきたことが奏功し、全体的に切り替え時に前に出られるようになってきました。最後に洗練の平行ターンⅡを検証しました。

最後にまとめとして、来シーズンのテーマは「角付けによる足場作りから前に出て切り替えまでつなげる」を確認し、荻原局長より、「我々が今、目指す技術はトップ選手のための技術ではなく両足同時切り替えによる平行ターンである」と発言があり閉会しました。

### 3. まとめ

1 日目に桶谷デモから提案のあった切り替え時に前に出る操作は、現教程がベースにありそれができた上で更にその上の技術を求める場合に必要な技術という整理になりました。

今回の部会は、今シーズンのテーマだった“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洗練の平行ターンについて“を伝達する中で不足していた「切り替え時に前に出てターンポジションまで行けるように」を加え【ターン後半の足場を確保し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターンにつなげる】ことを来シーズンのテーマにすることに決めました。切り替え時に前に行けないことが谷回りターンができない原因になっていることを明確にし、部会で共有でき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）