

2021 秋季全国技術部会 ミーティング 議事録

2021.11.27-28

全国勤労者スキー協議会 技術部 書記 寺田康男

参加者：荻原（全国）、岡田（全国）、野瀬（全国）、赤木（デモ）、五十嵐（北海道）、渡邊（北海道）、畠山（東北）、森（関越）、福島（関東）、寺田（東海）、池田（関西）、明星（中央講師）、中岡（中央講師）吉越（上級養成）

1、座学動画「切り替え技術を学ぼう」について補足説明（野瀬）

- ・ターンマキシマムとターンポジションを点で捉える。
- ・基本姿勢（フラットポジション）に戻る。
- ・足の側面をつかう。
- ・切れとズレの自在性を追求する。
- ・重要な4つのポイント

1 ターンポジション 2 ターンマキシマム 3 斜滑降ポジション 4 フラットポジション

初歩パラでは、

外足に荷重を乗りきった点＝ターンマキシマム

両スキーが平行になる点＝斜滑降ポジション

基本姿勢＝フラットポジション

山側開き出しの始まりの点＝ターンポジション

2、シーズンテーマ指導法紹介

<ねらい>

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ことで谷回りターン技術につなげる為の平行ターンによる練習方法

(北海道ブロック・渡邊)

1、外スキー1本脚のズレない山回りターン

直滑降→片脚上げて→外押し出し（外脚伸脚と骨盤切り替え）→*山登りターン

*（フォールラインを越えて更に回り続ける）

2、斜滑降から山回りターン（谷回りは意識しない）①②③④のリズムで

斜滑降→①山脚上げ→②*横アーチに乗る→③*踵上げ→谷方向へ落下したら→④上げている脚を雪面に着けてズレない山回りターン→山登りターン

*横アーチ＝（足裏の拇指球と小指球を結んだライン上のアーチに全体重を乗せるような感覚の動き）

*踵上げ＝（横アーチに全体重を乗せた感覚状態から、更に前方へ体軸を移動するために、踵を浮かせる感覚で前に出る操作）

3、斜滑降から谷回りターン①②③④のリズムで（前方谷方向への体軸移動を意識して）

斜滑降から→①谷脚横アーチに乗る→②谷足踵上げ→③山脚の伸脚による外押し出しターン→山登りターン

(北海道ブロック・五十嵐)

1、分割開きだしターン：谷回りにつながるよう外脚の荷重を1、2、3のテンポで行う

注意点> 谷回りで3回押す

2、すり足ターン

注意点> 体が遅れないように良いポジション確認をする

- 3, 谷腰を手で抑えてのターン: ストックを真ん中に持って、谷手を腰に当てて、山手を前に出す
ねらい>腰を谷手で押すので外脚荷重ができる

(東北ブロック・畠山)

- 1, ターン後半足場をつくる
- ・谷回りターンにつなげる
 - ・山足で立つ癖を無くす
 - ・身体全体を投げ出すように

ねらい>スムーズなターンにつながる

(関越ブロック・森)

1, OK ターン

- ・ターン後半、外脚の加重を逃がさない様に次の内脚に重心を移動していく切り替えの練習
- ・ターン前半 内脚の畳み込みの練習でもある
- ・外脚をゆっくりと落とすことで、内脚の畳み込み操作を行う
- ・内脚ターンができない人は、谷側へ重心の移動ができていない

(関東ブロック・福島)

1, 手を大きく前にだして

ねらい>シーズン始めで体が動かない人に向けたバリエーション

- ・手を上に挙げすぎてしまう人がいた

2, ストックを突いて前へ テールをジャンプさせて

ねらい>ポジションの確認のため

(東海ブロック・寺田)

1, 大股開きの足裏切り替えターン

ねらい>・同時に左右の足裏の傾きを動かして切り換えないとできない

- ・大きく横に腰が移動しないとできない
- ・切り替え時、膝が前にでないと切り替わらない

2, リヤカー ターン

注意点>両ストックを常に雪面から離さない

両ストックを常に揃えてできりだけグローブを前に保つ

ねらい>谷に向かって先落しだけでターンが出来る事を体感する

両ストックがアウトリガーの役目をして縦方向の軸を安定させる

(関西ブロック・池田)

1, 切り替え時に基本姿勢に戻し前にだす

- 2, クローチング姿勢で股の間にストックを握った両腕を入れて、ターン時に膝内側から膝を外側へ倒すようにする

注意点>生徒のレベルと適度な斜面を考慮する

(岡田)

- ・切り替えゾーンの場面で、山手を山尻に添え体を前に持って行きながら谷回りへ

- ・切り替えゾーンの場面で、谷手を山尻に添え体を前に持って行きながら谷回りへ

(デモ・赤木)

- 1, 敬礼をして、ターン
 - ・谷手でも山手でもやってみたら、どちらでもできた
- 2, 谷脚の腿を立てる

(講師・荻原)

- 1, 外腕で 斜面と平行に 外側の壁を押す様に伸ばす
ねらい>脚を動かすことができない人に腕を使わせることで、体軸を谷側へ移動する動作に繋がる。
 - ・腕を伸ばし続けることで、脚も同じように延ばす。
- 2, ゴロン
山スキーをはずし、停止状態で、谷スキー靴の外側側面が雪面に着くように、 ゴロンと谷側へ倒れ込む。
 - ・停止状態でおこなうので、思い切って体を谷側に倒すことができる

3、出されたバリエーションに対する意見

野瀬)

- ・バリエーションをまとめて、今後使っていきたい
- ・どのように効果的なのかみていきたい
- ・スリ足スリスリでやったが、パタパタもやってはどうか?
- ・ポジションの確認として良い
- ・斜度が急になると難しくなる
- ・失敗を確認する事が大事だ

森)

- ・バリエーションのリスクも併せて考えたい
- ・何を求めて、ねらいを十分に伝え無いと、意味がない
- ・前に出る が形だけになっては、やる意味が無くなる

小川)

- ・ローテーションになる、種目があった
- ・変な癖が着く危険性がある
- ・使い方次第と感じた

野瀬)

- ・ベーシックパラレルターンもバリエーション技術である
- ・伝える事が等しく大事

岡田)

- ・森さんが言った事に尽きる
- ・バリエーションは、伝える側、教わる側のお互いが意味を理解しないと意味がない
- ・何の場面で使うのかを理解せずに散らかった状態で持ち帰らないようにしてほしい

池田)

- ・荻原さんの 手を上げる のが 良かった

畠山)

- ・自分が、やったことに対しての 意見が 欲しい

斉藤)

- ・外足をフラットポジションに持って行き 同時に外足がフラットになれば良いと話してほしい

荻原)

- ・島山さんの、オートゾクスなバリエーション。自分も講習会で理論どおりの伝え方ではで何回もやったが上手くいかなかった。渡邊さんのように谷脚荷重で前に出て先が落ちはじめたらという方法は具体的でわかりやすかった。
- ・池田さんのストックを両内膝に当てて切り替えの補助として使う方法とストックの真ん中付近を持ち前に振り出す方法は良かった
- ・ここで出されたバリエーションを実践して研究することが技術部の意義がある

赤木)

池田さんのストックを股の間に入れるバリエーション

- ・足の(膝の)内側から の操作で 足裏切り替えの チョットした キッカケに つながる
- ・ストックを両手で 握ることで 重心の移動が 内側に いける
- ・誰もが 出来る練習方法 ではない

斉藤)

- ・よくやる バリエーションに 膝を 手のひらで クロスにあてがう のがあるが、池田さんのバリエーションの方が 重心が動き易い のが良い

岡田)

- ・ターンマキシマムで必ずズレを止めて足場にする (バリエーションが色々出てきた)
 - ・切り替えゾーンで前へ動いてターンポジションまで行く (バリエーションが色々出てきた)
- しかし課題は、
- ・野瀬さんの YouTube 説明で言っていた「切り替えは足裏切り替え」について検証できていない

渡邊)

足裏切り替えについて

- ・バリエーションが難しくなりがち

荻原)

- ・半円柱の ポール が安価でよい マシンと同じ運動が 体験できる

森)

- ・足裏切り替えはできる人はできるができない人はできない

荻原)

- ・谷足をどう動かすか (外脚のつかえ棒を外して重心を谷側に移動する動き) =切り替えゾーンに着目した共通認識になる

中岡)

- ・ターンの構成を点で考えると今までよりも短い時間で操作しなければいけない

3、中央研修会の内容について

- ・バリエーショントレーニングの前に教程種目で基本動作を復習させる。
- ・本部会で特に効果の感じられたバリエーションとして、・谷足の横アーチ・すり足 パタパタ・OK ターン・切り替えでテールジャンプ・池田さんの 2つ・お尻を手で押すについては、中央研修会でも使用していく。
- ・全クラスが統一した方向性で指導を行うが、生徒の技量やゲレンデ状況なども見極めたうえで指導内容は指導員の裁量にゆだねる。

4、教程改定（案）について

- ・ 初歩の平行ターンにおける文字揺らぎ修正
- ・ ベーシック平行ターンにおける開きだしの方法明記
- ・ 教程冊子 P74 の物理表現改正
- ・ ターン構成図修正
- ・ 年表「白のエチュード」発表年度

以上についての改正が可決された。(2021/12/01HP 反映済)