

## 2022 秋の全国技術部会会議録

開催日時 2022年11月26日（土）～27日（日）

参加者：岡田（技術教育局長）、野瀬（技術部長）、赤木（デモ）、五十嵐（北海道）、佐藤（北海道）、畠山（東北）、森（関越）、福島（関東）、池田（関西）、寺田（東海）、齋藤（中央研修会講師）、明星（中央研修会講師）、吉越（上級養成）、澤（上級研修）、小川（上級研修）

### 第一日目

ゲレンデ状況が悪いためパトロールに確認したところ、リフト待ち1時間以上とのことで午前中は宿で座学をし、午後は状況を見ながら判断することとした。技術部長より、雪上に出る前に中央研修会用の動画の補足説明と、技術部員からの意見集約を行った。

**野瀬** 動画への補足説明として角付けと荷重については、以前から出ている話であるがターンの3原則の角付け、荷重、ポジショニングに再度注目していただきたい。

去年は角付け、今年は荷重に焦点を置いた動画となったが、ポジショニングまでを今年のテーマとして入れるか、内旋・外旋はどうするかという話が先日の zoom 部会で意見が出た。これについては部会の中でも話し合いたい。

**寺田** 角付け、荷重を上手く伝える為の下半身の動きには足の指の動きなどにはヨガの動きを取り入れている。

**小川** 内旋、外旋をしていないという話が有ったが実際に滑ってみると内、外旋は使っていると思う。

**野瀬** 内、外旋についての理解が出来ていないと誤った使い方になってしまう。

股関節を最大限に動かして欲しい。

外旋 = 股関節から下脚を外回りに回旋する動作

内旋 = 股関節から下脚を内回りに回旋する動作

内旋、外旋は間違った認識で行うと腰を回す動きになってしまう可能性があるので注意が必要。

### オンライン部会時に出た意見についての回答

全国技術部として「内旋、外旋」はどのように捉えているのか

- ・ 教程の用語解説文はそのまま変更しない。
- ・ 指導の現場では、内外旋よりも回内外や腰を回さない動きを重点的に指導していく。

デモ発掘の今後の活動について

- ・ デモの活用幅を広げることで発展があるので各県での取り組みをお願いしたい

教程書に出てこない用語「雪面抵抗」「内向傾姿勢」「外向傾姿勢」について

- ・ 用語解説に載せる方向で検討したい。具体的な解説文については、春の技術部会で再度議論する。

**澤** 動画の体の動かし方の解説の中での体の動かし方の意図は？

切り替えの速さはニュートラルゾーンがなくなるのでは？

**野瀬** 今年の動画では、荷重に焦点を置いて説明している。ぜひ、角付けから荷重の体の動きを練習していただきたい。

切り替えにおける斜滑降の局面は練習過程で大事にしているが、いつまでも長い斜滑降は不要である。練度に合わせて斜滑降局面を短くしていく意識は大切である。

**澤** 山回りから谷側に落とすのが怖いためにシュテム的な動きになるのでは？

**齋藤** ターンから斜滑降に入るが定義があるのか？

シュテムと押し開きの違いは？

小川 シュテムの定義が分からない

岡田 シュテム操作とは、次のターン外脚の迎え角が早く欲しい為の操作ですがシュテムとしての意味はとても幅が広いと思います。

澤 形からすればシュテムとなっているが？

野瀬 シュテムターンと動画の滑りでは求めているスキー操作が違います。シュテムターンでは主に捉えの早さを求めるのに対し、本動画の滑りは減速要素を求めています。どちらも重要なスキー操作ですので、ぜひ挑戦していただきたい。

五十嵐 ズレから切れへはどのような動作をしているのか、足場がないからズレるズレを切れに替えるにはどのような伝え方をするのか

野瀬 角付け、荷重でズレが止まらないのは第3のスキー要素であるポジショニングに問題があることが考えられます。例えば、腰が回ってしまうのが原因となっている。ポジショニングのトレーニングも非常に重要となるスキー要素の一つなのでぜひ挑戦していただきたい。来年のシーズンテーマの候補の一つとして考えている。

五十嵐 腰が回る、初歩パラの“前に出る動作”が素早い切り替えとなるのか

野瀬 前に出るのは踵を上げている。加速する（電車が加速した時のイメージ）時、そのスピードに乗り遅れないために前に出る。

岡田 切り替えの動作に合っていない動きで前に出してしまう傾向がある。

寺田 これもヨガの応用ですが手のひらを前に向けると腰が回らないです。

岡田 足場が出来ていないと腰を回してしまう

野瀬 板が走るから前に出る。ターンを谷脚小指側エッジから捉えようとすると、前へ出る動きは必ず必要になる。

小川 基本姿勢からのつま先立ちで前に出るという理解をしている

野瀬 ブルークボーゲンのポジションまで前に出るのがベスト。トップを抑えトップから入るポジションです。

## 雪上検証（1日目）

動画の滑りを実際に雪上で動作確認した。グレンデ状況が非常に悪かったため、リフトが使えず担ぎ上げによる検証となった。

ブルークボーゲンで確認する中、以下の課題が見られた。

- ・谷回りの局面でスキーを回す操作をしてしまう。
- ・板よりも上体が先にターン始動してしまう。
- ・ターン後半が長引き、ターン前半が短い滑りになってしまう。
- ・ターン後半の谷脚荷重がうまくいかずに板が走らない。

YouTube 動画のブルークボーゲンを検証する中で以下の効果が見られた。

- ・谷回りで開き出す方向を正すことで、自然と谷回りを長くとしたターンとなる。
- ・山回りで谷脚荷重ができるようになると板の走りを感じられる。
- ・板の走りを感じられると自然と山脚が谷脚に揃ってくる（初歩パラに近づく）。

## 雪上研修後のミーティング

小川 ブルーク斜滑降初めからいつもよりターン始動を早めにして外脚で踏み続ける事でうまくいった。

赤木 ズレから切れの意識をして滑ってみて良かった。

野瀬 ターン後半、谷脚に荷重することで山脚は自然に平行となる。

澤 山側に開き出すのと斜め前に開き出す違いは

野瀬 斜め前は腰が回ってしまうのでNGです。

みんなの滑りは一本毎に良くなっている。これが初歩パラの滑りになってくる。  
ベーシックパラレルターンの開きだしについては明日検証したい。

**吉越** ゲレンデの幅が狭かったために谷回りターンを長くとることができなかった。  
長い谷回りターンで練習することで修得したい。

**五十嵐** ベーシックの開き出しは同じく谷回りを長くとるということになればプルークで  
ズレを止めるより難しいのでは

**野瀬** ベーシックでは上下動が入ってくる。よりエッジが立つためスピードが出る。難易  
度が上がるがぜひ挑戦していただきたい。

**野瀬** 来シーズンのテーマは春の部会で決めたいと思いますが「ポジショニング」をテーマ  
としたいと考えています。または荻原副会長、岡田局長、野瀬部長の3人で考  
えながらそれをもとに皆で出し合うということにしたいと思います。

**森** 来週の中央研修会のカリキュラムはどうなりますか

**野瀬** 教程に基づいた各種目と動画（今日の滑り）で「いかにズレを止めるか」で意思統一  
したい。

### 雪上検証（2日目）

動画の滑りの復習から、初歩のパラレルターン、ベーシックパラレルターンへと段階を上  
げて動作確認を行った。

動画のプルークボーゲンから初歩のパラレルターン、ベーシックパラレルターンへと展開  
する段階では、以下の課題が見られた。

- ・ターン前半に山側開き出しに体がついていく動きが見られた。
- ・足首の緊張が緩く、開き出した脚がばたつく
- ・切り替えで上に伸びてしまう。
- ・ターン後半、谷脚荷重で加速せず、パラレルスタンスで加速しようとしてしまう。
- ・後傾になり、板のトップエッジを使えない。

以下の効果が見られた。

- ・ベーシックパラレルターンの開き出す操作方法が理解できた。
- ・過度にエッジを立てる操作をしなくなった。
- ・開き出した脚に上体がついていかなかった。
- ・谷回りを長くとれるポジショニングがわかった。
- ・スピードコントロールができる滑りになった。