

## 2023 春季全国技術部会ミーティング議事録

2023年4月26日

全国勤労者スキー協議会 技術部

書記：北海道ブロック技術部員 渡邊公平

- 【日 程】 2023 年 4 月 8 日（土）～9 日（日）
- 【場 所】 志賀高原一の瀬ファミリースキー場、寺子屋スキー場
- 【参加者】 荻原副会長、岡田技術教育局長、野瀬技術部長、渡邊（北海道）、五十嵐（北海道）、小川（東北 B）、森（関越 B）、福島（関東 B）、池田（関西 B）、赤木（デモ）、明星（上級研修） 計 11 名

野瀬技術部長より

1 月に北海道にて今後北海道での全国デモ選開催につながる活動として初めてテクニカルコンペが行われた。技術部の未来につながる人材発掘の活動に感謝する。今シーズンは、北海道会場（三浦）、関越 B 会場（吉越）、関西 B 会場（野瀬）で上級指導員が 3 人誕生した。技術部会としても喜ばしいことであり、これからの人材がしっかりと育てられているので、今後も人材発掘と育成に努めて欲しい。

池田関西ブロック技術部員が、新しい全国デモとして認定された。全国デモ選には新しい若い人も参加している。全国デモ選で出される点数も高くなってきて、技術が向上していると思う。技術部員の皆さんの活動に感謝する。

### 1. 各ブロック活動報告

#### 【北海道 渡邊ブロック技術部員】

シーズンテーマの理解は進んでいると思う。問題点としては、できない人がいることや、内倒内傾姿勢が見られる点が上げられる。良かった点としては、滑りが安定してきた人が見られている。

テーマ伝達の方法としては、プルークボーゲンを使ってテーマの確認をした。足場づくりと切り替え時のポジション移動を確認してから、教程カリキュラムの種目に沿って確認した。また、前に行く動きは、足裏横アーチに乗るとの表現を使ったが、前傾過多の人が減って良かったと思う。

来シーズンに向けてオフシーズンの技術部行事は未定だが、指導員検定受験予定者に対する学習会は例年同様に実施すると思う。

来シーズンは北海道で全国デモ選が開催される予定と思うが、開催となれば全国各地から多くの参加をお願いしたい。

#### 【北海道 五十嵐ブロック技術部員】

シーズンテーマの理解度は、しっかりと伝達できた事で進んだと思う。研修会動画は分かりやすく、YouTube で見られたので指導員研修会に参加できなかった人でも理解につながった。

切り替えと開き出しのタイミングを今までより早めたことで、谷回りを長く取れるようになった。

プルークでテーマを確認することは良かったが、パラレルになった時に角付けができずにズレてしまう人が多い。外脚への乗り込み不足も角付けの甘さが課題。

テーマ伝達のために北海道の技術部員同士で、指導の成果や課題、練習内容を報告し合ったの

で、次の指導機会に生かすことができた。また、検定受験生対策に力を入れた。

全国への要望として、技術の目合わせの機会がないので勉強できる機会が欲しい。ジャッジの勉強がしたい。⇒ 中央研修会時の技術の目合わせのビデオがあるので、福島さんから提供してもらえることになった。

(野瀬) 別な話ですが、教程が改正されたことを研修会などでしっかり伝達して欲しい。関西B検定会の講評でも指摘されているが、教程が改定されたことを知らない指導員が多いように感じる。

#### 【小川 東北ブロック技術部員代理】

東北ブロックでは、赤木デモに来てもらった。教程の理解が深まった。谷回りターン技術について理解不足だったのが、良く分かった。デモに来てもらって良かった。

問題点としては、ベーシックパラレルターンを表現できていない。伝達をしっかりとった方が良く思う。

目合わせは、中央研修会と同じやり方をしたが、けっこう全体の目は合っていた。

(五十嵐) 北海道の例で、例えばベーシックパラレルターンで目合わせをやった時に、検定員は良い点数をつけたのに対して、研修受講者は点数が低いことがあった。形で見ている人が多いように思った。

それと、ベーシックパラレルターンでは、スピードは出るものなのか？

(岡田) ブレの要素が少ないとスピードは出るだろうが、斜度やターン弧にもよるので、一概にベーシックパラレルターンはスピードが速い遅いと言えるものではない。

(野瀬) 要領は、細則にしっかり書いているので、その内容は理解しておいて欲しい。できていれば高得点をつける。

細則の表記に間違いがある。訂正する必要がある。来季の議題として提案する。

#### 【森 関越ブロック技術部員】

関越ブロックでは各県の意見をまとめて提出した。

テーマの理解度としては、動画で、谷回りを長くして、谷回りで制動をかけて山回りで加速させるとの表現がわかりやすく、伝達に役立った。ただ、フリー滑走になると自分の滑りに戻ってしまうので、それが課題。

「前に出る」理解が不足している。谷脚にしっかりと荷重を加えながら「前に出る」ことが重要なので、これを重視して伝達を行った。

技術向上には、デモ選に出ることが最も自分の滑りの評価につながると思う。

オフシーズン行事は、関越ブロックでは特になく、各県に任せている。

全国への要望として、谷回りの外脚の開き出し方向を解説して欲しいが、今日荻原さんから提起があったので良かった。

(野瀬) デモ選参加は得るものが多いので、ぜひ参加して欲しい。

#### 【福島 関東ブロック技術部員】

シーズンテーマの理解については、教程技術の関連性を考えずに、種目技術をバラバラにとらえてしまって、難しいとか、ハードルが高いとかとの声があった。そのため現在、教程種目の理解のために研究資料を作成中なので、完成したら見て欲しい。

テーマの研修で、「前に出る」ことでパラレルになることや、「前に出る」ことが足裏切り替えにつながる事が理解されてきている。ただ、伝える側と受講する側とでとらえ方の乖離があるとも

感じた。

スキー協教程技術は「積み上げ型」であることを強調して伝達をした。また、ベーシックパラの切り替え時に「逆斜滑降」を取り入れたことで谷回りターンが表現しやすくなったり、足裏切り替えにつながって、洗練のパラレルターンにスムーズにつながったりできた。

研修方法も洗練までやってからまた最初に戻るスパイラル方式を行うことで、理解や技術表現が進んだと思う。

#### 【池田 関西ブロック技術部員（デモ）】

関西ブロックもアンケートを各県に出して意見を集約した。

シーズンテーマの理解は、2シーズン続けたことで理解が深まり、谷回りを長く取ることが大事と感じた。意見として、谷回りまで身体がもたない、ターンを急いでしまう、足場が作れずターンがおろそかになる、等の声が多くあった。

谷回りでスキーコントロールすることを理解することで、技術の幅が広がったと思うものの、ポジションが悪いと何もできないので、基本ポジションの見直しが必要と感じた。

全国への要望として、中央研修会の YouTube 動画を自由に活用できるようにして欲しい。また研修テーマを共通認識できるようにハンドブック的な資料を作成して欲しい。

（福島）中央研修会の理論研修の YouTube を公開して欲しいとの話に対して

研修会用 YouTube の公開はしていない。一般には出していない。動画を見るだけで理論研修扱いにすることを要求されるためである。ただ、実技と理論をセットにした研修会の場合は、申請があれば認めている。

#### 【赤木デモ（関西ブロック）】

テーマの理解度については、昨年と同じテーマでじっくりと練習できたことで、何回も研修を受講している人は理解していると思う。

ターンの切り替え時間を早くすることを求めたことは、ターンが間延びしなくなってよかったと思う。前に出る時に外脚にしっかり荷重するバリエーションを行ったが、スマホで映像を撮ってすぐに見せることで自分の滑り方が違うことが分かって良かった。

来シーズンに向けては、基礎に加えてポール練習会も行って理解を深めていきたい。競技スキーをすると効果がある。また、ビデオは効果があると思うので、検討をしている。

#### 【荻原全国副会長】

工学博士の鈴木聡一郎と武田竜選手のコラボ誌『スキー技術の真実』を読んだが、その中で最速技術を求める3つの基本が科学的データにより紹介されていた。3つの基本とは、①スキーの減速要素となる横ずれをさせない②スキーの傾きを作るには重心は真下に落とす③ターン切り替え時はストレッチング動作でということだった。

それから、ターン切り替え時に前に出る動作では、爪先だけを曲げるのではなく、足の横アーチから爪先を曲げて雪を掴む動作が姿勢を良くしてポジションを整えて立つことになる。

そして、この切り替え時の動作に限らず、腹筋と臀部を引き締めて滑ることを心掛けてもらいたい。

谷回りターン技術は向心力（遠心力）を利用する技術なのでスピードの助けが必要、低速技術（プルークボーゲン）で伝えるのは難しい。

日中の雪上練習で池田さんが行った外脚プルークの小回りは、外スキーの面で雪面をとらえる練

習として、とても有効だった。

ターンはスキーの回転性能で回ることができるので、スキー技術の基本はスキーをずらす技術（スキーがずれるとは違う）とズレを止める技術で集約される。従って、この二つの基本技術を磨く必要がある。

### 3、秋季部会時からの継続議題

- ・ 教程書に出てこない用語についての扱い（神奈川・吉越さんからの提起）

#### 「雪面抵抗」

スキーの滑走面と雪面との摩擦によって生まれる摩擦抵抗とスキーが雪面を押しつけて進む時に受ける除雪抵抗が合わさった力。通常、スキーヤーの移動方向の逆向きに働く力として追記する。

#### 「内向傾姿勢」・「外向傾姿勢」

教程内の文章の中に多く説明されているので、用語説明としては追加しない。

### 4、来シーズンテーマについて

テーマはもう一年継続する。ただし、正しくイメージできる表現にし、文言を一部修正する。

『ターン後半で確保した足場を利用し、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』

一年目は、角付けでズレを止める足場づくりを動画も使って解説した。二年目は、角付けに荷重を加えた。三年目の来シーズンは、「ターンのポジショニング」について再確認したい。

「角付け」「外脚荷重」「ポジショニング」はパラレルターンのもっとも重要な3要素である。この3つは1セットとしてとらえてほしい。どの1つが欠けてもパラレルターンにはならない。この点において、来シーズンは現テーマの集大成のシーズンとしたい。

### 5、その他、連絡事項など

- ・ 来シーズンの全国デモ選について（岡田技術教育局長より）

来シーズンは、全国デモ選を北海道でも開催する方向で検討する。経費、会場、日程などは今後、全国常任理事会、道スキー協と協議していく。案として、2024年1月28日（日）北長沼スキー場を会場に検討している。前日には全国デモ選参加者を対象とした講習会も実施予定。

北海道会場のジャッジについては、志賀高原会場のジャッジ（荻原副会長、岡田技術教育局長、野瀬技術部長）を考えている。

他の行事日程としては、

秋季全国技術部会	2023/11/25～26	志賀高原熊の湯スキー場
デモ選特別講習会	2024/03/02～03	会場未定
全国デモ選（志賀高原会場）	2024/03/16～17	会場未定
春季全国技術部会	2024/04/13～14	会場未定

次期の全国4部会員の各ブロックからの全国への推薦については、すでに理事長から依頼文書が発送されている。全国総会までには、推薦が上がってくることになっている。全国総会が6月11日開催なので、各県には5月31日までの報告を依頼している。

以 上