

【参加者】

荻原副会長、岡田技術教育局長、野瀬全国技術部長、

渡邊・五十嵐（北海道）、小川（青森）、畠山（岩手）、渡辺（福島）、森（栃木）、千木良（群馬）

横田（新潟）、関根（埼玉）、本田（千葉）、福島（東京）、吉越（神奈川）、丹羽（静岡）、永野（岐阜）

土屋（愛知）、池田（滋賀）、森田（京都）、塩田（大阪）、村本（兵庫）、辻本（和歌山）

【アンケートまとめに対する主な回答】野瀬技術部長 ●は部員が回答したアンケートに対する野瀬部長の Zoom 内での説明

・シーズンテーマについて、今シーズンのテーマがなぜ同じテーマになったのか

●角付け、荷重、ポジションはパラレルターンにおける重要素。ひとまとめで考えて頂き、何が得意で何が苦手なのかを見つけてほしい。

1、 昨年のシーズンテーマの伝達で苦労した点、困った点はありましたか。

- ・「教程種目はたくさんあって難しい」というイメージの払拭
 - 一つ一つを点で覚えると難しい。教程の流れで覚えると分かりやすい。
- ・「今の指導員検定はハードルが高い」というイメージの払拭
 - 技術部員が中心となって安全や技術の指導員のレベルアップをサポートしてほしい。
 - ・ベーシックパラレルターンがどうしても両脚開きになってしまう。
 - 重心の位置が谷脚の上に来れば両脚開きでもよい。
 - ・角付けがキープできずにずれてしまう。
 - まずは自分の滑りがズレているかキレているのかが分かるだけでも上達している。角付け、荷重、ポジションを意識して練習していきましょう。
 - ・谷回り減速を意識しすぎて滑らかな滑りにならない
 - 谷回りからしっかりと減速しようとする意識が付いたことは評価すべき。ズレを止める外側荷重の必要性と体をどう動かせば加速するか見つけてみよう。
 - ・急斜面になると腰が回ってしまう。
 - 中緩斜面での完成度を上げていけば急斜面でも対応できるようになる。
 - ・「前に出る動き」が谷回りターンに繋がらない
 - 形だけになりがち、ターンポジション・先落としできる（斜面に板が垂直）ポジションになることが大切。
 - ・外押し出しのプルークで待っていれば谷回りになる、ということが理解できない。
 - 内脚に乗りすぎている。外脚に乗り切れていないという事
 - ・落下をコントロールしたいがために内向して板を回す気持ちが強い。
 - 板を回そうとする気持ちがある。先落とししできるポジションに持っていく事が大切

2, シーズンテーマの伝達方法で工夫した点はありますか。

- ・「前に出る動き」「外向傾の重要性」は教程のどのステップでも一貫して意識することが重要
- 前後のポジション、左右のポジション、上下のポジションを教程の中で確認していこう。
- ・内脚を軸にすることと内脚に荷重することは違うということ
- 内脚の真上に重心はあるが、軸と荷重を読み違えるとダメ、荷重は外脚にある。
- ・①谷回りが長くとれるように123と数えながら滑る
- ・②開きだしを3回に分けて開きだす。
- ・③外脚荷重のためにプルークスタンスで内脚リフト
- 上記①～③の開きだしで荷重を覚える具体的練習方法としてとてもいい。

3, 受講者の理解度はどの程度か

- ・年齢が高く、理解はしても表現しにくい
- ・頭ではわかっているがどうやればいいのかスッキリしない
- まずは頭で理解してもらうことが上達の早道だと思う。雪上の反復練習で受講者のレベルを上げてほしい。

4, 今年の中央研修会動画はいかがでしたか

- ・主に左右方向のポジションの説明で「荷重」の動画の延長だなと感じた
- ポジションには前後（プルーク）、左右（初歩パラ）、上下（ベーシック）の練習を教程で取り上げられている。
- 前後のポジションは昨年、昨昨年動画で練習している（前へ出る）。今回のビデオは外脚荷重を中心とした左右のポジションという事になる。
- ・「腰の内外旋」は股関節を使った腿の内外旋という理解でよいか
- 股関節を内外旋させることで腿（もも）がひねられる形となる。股関節と足首の関節が重要。
- ・谷脚の上に重心を移動しベタ足で、の表現が斜面に対して垂直なのか立っているのと同じ状態なのかわかりにくい。足首の回内を使うということか
- 斜度がきつくなればなるほど足首の緊張が大切になる。
- ・3の局面で先落としが強調されると谷回りターンに繋がらないので注釈をつけたほうが良い。
- 3の局面では体軸を斜面に垂直にする方を強調したほうが良い。
- 「先落とし」というとトップが最大傾斜線を向くまでトップを落とすとイメージされる方がいるかもしれないが、ここで言う先落としはトップが谷へ落ちる瞬間のみを表現している。斜面に垂直に立った証明としてトップが落ちていくという考え方であり、スキートップが谷に落ち始めたらずかさず谷側エッジを立てる（角付け）ことが重要である。
- ・180度入れ替えのところが、文章だとピボットをするように思ってしまう。
- 今迄の検定では回転（向きを変える）部分は評価の対象外としていたが今後は回転（向きを変える）部分も評価の対象としていく。
- ・動画が長いので、詳しいところだけ別で観れるようにした方が良い。

- 動画の右上に今何の解説をしているのかの文字が入っているので参考にしてほしい。
 - ・講習がつまらなくなりそう。楽しさに繋げていきたい。
 - いろんなバリエーションなどで引き出しを多くして練習してもらいたい。
- 角付け。荷重・ポジションの3段階でひと区切りにしたい、真下への横滑りは重い内容かもしれないが、避けて通れない技術、来年は楽しいテーマも考えたい。

【ビデオと回答に関する意見感想及び討論】

- (吉越) 角づけ、外向傾姿勢でエッジのかけ方の変化、重心移動の変化が理解できた。
- (和田) 着眼点に一定のスピードとあるがスピードを抑えて切り替えると一定のスピードになるのか。
- (野瀬) 1の局面では一定のスピードで。2の局面ではメリハリのあるエッジングを。3, 4の局面ではリズムよくターンを。動きにメリハリのある横滑りを重視する。
- (永野) ビデオを見て理解できたことをどう伝えていくか表現力が問われる。
頑張っていきたい。
- (土屋) 横滑りを嫌がる人が多い。工夫しながら講習していきたい。
- (渡辺) 難しい内容だが避けられない。技術部会、雪があるのを願っています。
- (横田) シーズン初めて横滑りができるか。新潟は横滑りできる斜面が少ない。
横滑りできない所でも練習できる方法を考えていく必要がある。
- (村原) 基本的な滑りがみせられるか。苦手なので出来るか心配。
- (辻本) 自分は膝でやっているところを改善していかななくてはと課題がわかった。
- (関根) 真下への横滑りは得意でない。動画を見て大切なニーズを避けていた自分がいた。今回はしっかり自分のものにしていきたい。
- (畠山) ビデオを見て新鮮さを感じた。改めて初心に帰ってやることの大切さを思う。
- (小川) デモ選でいい点数を取れていない。今回はいい点を取れるようにしたい。
- (森) 解説がわかりやすかった。動作が言語化され納得した。技術部会、雪があるか不安。
- (千木良) 落とされる横滑りはダメ。足だけが落ちるとダメ。重心が谷側に落ち外傾ができるとうまくいく。足場づくりは急斜面で1・2の場面を行う。イメージ➡下に落ちるのを横にズレを。
- (池田) 今回の教程ビデオを撮っていたのでわかりやすかった。自分自身も谷回りが良くなった。
文章化で理解が深まった。
- (赤木) 外向傾とエッジの切り替えの部分がわかりやすかった。
- (五十嵐) 今迄うまく説明できなかったが、今回のビデオはわかりやすかった。説明できそう。雪のない所でも練習を学びたい。
- (塩田) 膝での滑りでごまかしていた。見直していきたい。教え方と雪・斜面・バリエーションがしんどいかなと感じる。
- (渡辺) いいビデオができた。技術部会でもいろんな意見があり、どれが本当なのかという感じだった。自分もこうやったらなどと思っていた。きっちりしたものができたと思う。いいポジションでなければできないことが分かった。練習すればうまくなると期待したい。雪の

ない時の練習方法も教えてほしい。

(本田) 谷回りをきちんとできているか疑問だった。外脚にきちんと事が理解できた。

今迄、膝で行っていた。ザクザクの雪でもうまくやれるように勉強したい。

(福島) 全国指導員部を担当していますが、今回新たに申請者の方の名前と顔が一致した思いです。2021年角付け、2022年荷重、2023年ポジションの3シーズンの分を大切に生かしてほしい。指導員の方も2年に1回の研修だが3シーズン分を一つのものとして伝えてほしい。

(五十嵐) 北海道でのデモ選の紹介。2024年1月27～28日。夕張・北長沼スキー場。

リフト代1000円。

全国の中での北海道主催・全国の方の参加をお願いしたい。

いろんな人に声をかけ新しい人材の発掘をしたい。

参加資格なしでだれでも参加できます。ただし、デモ認定されるにはスキー協の指導員でなければならないという決まりはあります。

(岡田) デモ認定の説明。デモ講習会(3月2日～3日)では、SAJ1級又はスキー協の中級指導員70点レベルがおおよそその参加目安。デモ選は1月27日～28日(北海道)3月16日～17日(志賀高原)で開催。

横滑りは地味だが重みに乗った滑りができるとうまくなる。切り替えも大切。山側脚上げて谷脚1本で横滑りのできる練習を。

(荻原) 新しい参加者の顔が見れてよかった。大変わかりやすいビデオだった。早く試してみたい。

ポジショニングという言葉には重心が移動しつつけるという意味合い含まれる。サマーレーシングでも角付け、荷重、ポジション(前に出る)ターンの順序に練習した。

(野瀬) 皆さんとスキー技術が享受できている事を嬉しく思います。スキー協技術部の発展へのご協力をお願いします。連絡事項がありました。技術部会で連絡します。

(岡田) 33期の都道府県技術部員とブロック技術部員の紹介。◎は新しい部員▼ブロック兼任

渡邊▼・五十嵐▼(北海道)、小川(青森)、畠山(岩手)、渡辺◎▼(福島)、森▼(栃木)、千木良(群馬)、横田(新潟)、関根(埼玉)、本田(千葉)、福島(東京)、吉越▼(神奈川)丹羽(静岡)、永野(岐阜)土屋▼(愛知)、池田▼(滋賀)、森田(京都)、塩田◎(大阪)村原(兵庫)、辻本(和歌山)

*野瀬さんが全国技術部長として(任期2年)満場一致で選任されました。