

第2回教程制作委員会報告

開催日時&会場：2016年9月3日（土）11：00～19：00 全国スキー協事務所（池袋）
参加者（教程制作委員）：9名

荻原正治（全国技術教育局長）、岡田章男（全国技術部長、デモ）、小川 洋（全国理事長）、桶谷政博（デモ）、野瀬 孝（デモ）、森 康夫（常任技術部員、デモ）、出崎福男（常任技術部員）、吉越貴幸（常任技術部員）、関根江里子

本報告書は、協議している内容をなるべく素で掲載したいと考えています。
ゆえに、まだ決まっていないこと、これから内容が変わることも考えられますので、その旨をご承知の上でお読みください。

1. 前回の内容を振り返り

先ず、前回の教程制作委員会で確認されたことの確認をし、全国サマーセミナーで使ったパワーポイントをベースに、荻原局長から説明があった。

- ・スキー協に於けるスキー教程の変遷は、「楽しく早くうまくなろう」というスキー愛好者の技術向上要求と併せて常に開発される用具のとの関係で改訂してきた
- ・一貫してパラレルターンをいかに早く習得してもらうかという考えが貫かれている
- ・早く上手くなる＝遠回りしない指導法＝内脚主導 という考えで作られてきた
- ・1960年から2016年までの競技スキーの技術的変化の動画（FaceBook 掲載映像）を見ながら確認（切り替え部分が顕著に変化：ジャンプ系⇒踏みかえ系⇒同時切り替え系）
- ・ネトロンを使った初心者向けのカリキュラムの紹介
初心者でもベーシックパラレルターンへ簡単に導くことができる
- ・予算書の確認等

2. 会議の進行について

荻原局長から提出された「教程改訂に際しての検討事項」（別紙参照）を説明してもらいこれに基づいて討論開始

3. 教程技術の目標をどこに置くのか？

- ・カリキュラムの組み立て方は目標とする滑りがあってその技術への道筋を組み立てるのか？
それとも初歩の段階から組み立てて積み上げていくのか？
 - ・スキー教程は常に「目標となる技術にどのようにして導いていくか。」という考えで組み立てられてきているので目標となる技術をどこに置くかから進めるやり方でよい。
 - ・世界のトップスキーヤーの滑りを目標にしては？
 - ・誰もできないことを映像だけ入れて「これが目標です」と紹介するだけだとチグハグになるだけ
 - ・スキー協のデモが精一杯頑張っただけで表現出来るレベルが現実的なのでは？
 - ・前回の会議で「発展のパラレルターン」は背伸びしすぎた感があり、今回は外すことを確認済み
 - ・ベーシックパラレルターンで十分では？（イメージとしては前々作の教程解説ビデオの最後にある中回りのベーシックパラレルターン程度が今のスキー協の目標にできる技術では？）
 - ・コブを滑る技術につなげるためにも洗練のパラレルターンは求めたほうが良いのでは？
 - ・ベーシックパラレルターンの延長が洗練のパラレルターンという解釈で良いのか？それとも別ルートを設けるべきか？
 - ・そもそも、ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンの違いは？
- 意見沸騰・・・ 「4」へ続く

4. ベーシックパラレルターンと洗練のパラレルターンについて

- ・ただ外足を開き出すことがベーシックパラレルターンと思われていて、切り替えゾーンでの内向傾の動きがおろそかにされてきているフシがあるのが現状
- ・板をたわませる動きと、クロスオーバーすることが大切なのに
- ・ベーシックパラレルターンについては奥が深い技術なので、①導入技術、②内脚を軸に外脚開きだし、③開きだしが小さくなってきて俗に言うパラレルターンになる段階、④内スキーが外スキーと同じカービングの仕事をする段階と分けて丁寧に紹介していく
- ・ベーシックパラレルターンは切り替え時、高い姿勢に戻すため重心は山なりになるが 洗練のパラレルターンは重心移動距離を短く（速く）するため横（次のターン内側）へ最短でスライド（雪面の捉えを求める）するかの違い
- ・ベーシックパラレルターンは、高い姿勢を作って切り替える
 - ↳これは、外からの力を利用する動き
- ・洗練のパラレルターンは、切り替え時の低い姿勢から脚を伸ばして高い姿勢（外脚が伸びて内脚が畳み込まれる深い内傾角を伴う状態）を作る
 - ↳これは、自分からより大きな外力を作り出すための動作
- ・重心をターン内側へ水平移動するため、身体を折り曲げることは雪面に対して体重が変わることを桶谷委員に解説してもらう

【結論】

教程に於けるカリキュラムの目標は「洗練のパラレルターン」とし、これまで通りベーシックパラレルターンの延長とする。

ベーシックパラレルターンも洗練のパラレルターンも人によって色々な解釈をされているフシがある。何のために、どうしてそれをするのか、その結果どうなるのかを丁寧に説明していくことによって、今回目指している「理論書」ということにつなげていく。

5. 内脚主導？ 外脚主導？

前回の委員会で整理できていたはずだが、大切なことなので改めて確認を行った。

【前回の内容】

外脚主導が世界のトップスキーヤーに見られる動作という意見もあったが、スキー協の指導員を対象とした教程と考えると「外脚主導」にしてしまうと、切り替え時に体軸の切り替えや重心移動の前に、次の外脚（今の内脚）を切り替えようとして、プルーク状態に陥る可能性が高い。

体軸の切り替えと重心移動を基本的な考え方で進むため、現在の教程に記載されている内脚主導のまま進めたほうが分かりやすいという結論に至った。

また、内脚主導は外脚を早くとらえるために必要な動作であることも理解してもらえよう解説する。足裏切り替えについて、内脚に乗りっぱなしになる傾向にあると報告があった。

体軸の切り替えに伴う重心の移動と腰の傾きも合わせて行うことを改めて説明する必要がある。

- ・ターン後半の外脚（次の内脚）方向へ重心をクロスオーバーできない人に「外脚主導」と言うと重心が山側に残ったまま開きだすのでプルークになってしまう
- ・内脚のつかえ棒を外すと省エネでクロスオーバーができる。その意味から言っても「内脚主導」のほうが分かりやすい
- ・外脚主導を主張する意見と内脚主導を主張する意見も外脚のつかえ棒を外して重心移動する点では共通していることが明らかになり、外脚のつかえ棒を外すということはこれまで通りの内脚主導での外脚のとらえ方として扱えることで確認できた。
- ・どちらも切り替えの基本はパラレルスタンスでの両脚同時切り替えを目標とすることで解決できる

- ・内脚主導は、結果として次の外脚を早く確実にとらえるための動作になることも詳しく解説する【結論】

前回と同様に、教程では内脚主導を柱に構成していく。

かなり高度なレベルを求めることになってしまうが、クロスオーバーができる人に対して外脚を意識した切り替えもあることを紹介する必要があるかも？（そこまで求めるかは今後の検討）

6. 横滑り、横ずれ・・・

- ・横滑り、初めての平行ターンは教程を考える上でとても大切なこと
- ・前教程は制動を意識した横滑り、現教程はターン前半を意識した横滑りを紹介している両方とも大切なこと
- ・現教程はズレルということが、良いポジションでバランスを保ってずらせる横滑りと、バランスを崩してズレル横滑りの違いが書かれていないので解説が必要
- ・コブの滑り方は、今の教程で十分説明できる（真下横滑り、ベーシック、洗練）
整地とコブとで違うのは、ライン取りと身体を FL へ向けて開く動きくらい
- ・「横滑り的な技術」を入れるかどうかは求めているものによって変わってくるので要検討
- ・「意識的にズラし」を教程の中で説明する必要はないし説明しないことになった
「ズラすな」と言っても（黙っていても）ズレてしまうもの
スキーのエッジが雪面に対して角度が少なければズレルし、エッジが立っていれば（角度があれば）ズレなくなるだけだから
- ・ズラシができない人がカービングをすることはとても難しいが、カービングできる人がズラシのは、とても簡単
- ・横滑りの基本は、ポジション（重心のコントロールで雪面に対するエッジ角度の強弱の調整）
板全体を使って除雪抵抗を効率よく受けることができるポジションを学んでもらうということ

7. 初歩滑走を整理

プルークボーゲンを使って回転することを紹介してもらいたいという声が多い。

また、初めての平行ターンの前の技術を解説してもらいたいという声もある。

昔のような外足荷重のプルークボーゲンは平行ターン習得の遠回りになるため、そのような紹介はしないが、次の内向傾ターン（初歩の平行ターン）につながっていくことを意識したものにする。

- ① 直滑降からプルーク停止
- ② 斜滑降（階段登行の要領で）
- ③ 真下への横滑り（階段下降でズレル エッジングを学ぶ）
- ④ 斜滑降からプルーク停止
- ⑤ 斜滑降から重心を谷側へ持っていき、斜め前横滑りを経過して直滑降になり停止させる
- ⑥ 直滑降－プルークの開きだしの連続

コラムで紹介

斜滑降（切り替えゾーン）は「二の字」、プルークでターン（ターンゾーン）

※切り替えゾーンは体を大きくのばし、ターンゾーンは体を小さくする

※ターンゾーンは、「二の字」ができるなら無理にプルークにする必要はない

平行スタンスを教え、回す操作をしないでいかに谷側へ落としていけるかが現教程。

今回の改訂も同じ考えとする。落としていくために何が必要なのかを知ってもらうことが大切。

8. 足裏切り替えについて

現教程で、内向傾ターンの最後に掲載されている「足裏切り替えターン」は、内向傾ターンでは意識していなかった腰から下の動きを次のベーシック平行ターンに行く前に意識してもらうためにこの場所で紹介していた。

教程解説 DVD でも紹介し、各地の研修会でも確認してきてもらっているが、足裏切り替え操作を内向傾ターンの動きと合わせるとグッと質の高いターンになる。

内向傾ターンは落とす技術なので足裏切り替えができなくても落とせて、落とす過程でエッジが切り替わるのも良しとする。

内向⇒内傾⇒内向傾 という流れは変えないが、「足裏切り替えターン」の後に足裏切り替えを加えた内向傾ターンの紹介もDVDで紹介しているので検討課題とする。

何といっても一番大切なのは、次の内足側に重心を持っていき谷落としの動作に入っていくことである。

足裏切り替えは、この動きと同調させることが重要。

足裏切り替えターンは、ベーシックパラレルターンの中でも解説していく。

いくら上体を次のターン内側へ動かしても、足裏が切り替わらなければ意味が無い。

しかし、上体だけ谷側で腰が山側に残った状態でそれをしている人がとても多い。

足裏切り替えは重心の移動が伴うということと併せて全身の運動につながるのでもっと大きな扱いできちんと解説していくことになった。

また、切り替えゾーンの説明の中でも足裏切り替えについて解説していく。

9. 次回の委員会での課題

- ・展開図を早急に決める
ある程度、委員会メンバーの中で見えてきている感触があるので次回で決定させたい
- ・横滑りの扱いについて確認する
横滑り的な技術を入れるかどうかは、求めているものによって変わってくるので要検討
- ・回転のベースとなる技術
初歩動作真下への横滑り、斜め前への横滑りなど今回の会議で
- ・応用実践滑降、競技スキー技術
この扱いについて、今の展開図のままで良いのかどうか検討

(報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男)