

## 2019秋・全国技術部会報告

開催日時&会場：2019年11月30~12月1日 志賀高原熊の湯スキー場

参加者：18名

全国： 荻原技術教育局長、岡田技術部長兼事務局

ブロック技術部員：渡邊（北海道）、岩澤<代理>（北海道）、高坂（東北）、千木良（関越）、  
福島（関東）、寺田（東海）、池田（関西）

全国デモ： 横田（新潟）、寺田（愛知）、桶谷（奈良）、野瀬（滋賀）、赤木（大阪）

中央研修会講師：斎藤（神奈川）、明星（大阪）、中岡（和歌山）

上級指導員研修：小川（東京）

去年発表した新教程の伝達と確認をメインに雪上検証を行いました。  
去年度から全国技術部会は、各ブロック代表のブロック技術部員と全国デモで構成されています。

### 1. 教程のカリキュラムを検証(1日目)

スキー場へ行く前に、荻原技術教育局長がパワーポイントで作成した資料「スキー教程技術のポイントを確認」を元に頭の整理をしました。

- ・谷回りターンと山回りターンの違い
- ・内向傾のポジションに入るためには外脚荷重が大切
- ・プルークの開きだし、外押しだしのプルークと発展していく
- ・交互切り替えから両脚同時切り替えへ発展していく
- ・ターン構成を3分割：ターン前半（谷回りゾーン）、切り替えゾーン、ターン後半（山回りゾーン）
- ・教程技術の特徴＝ターンゾーンと切り替えゾーンに分けて考えられている

雪上では、プルークボーゲンから洗練の平行ターンⅢまで、それぞれカリキュラムの要点を確認しながら一通り滑走しました。

プルークボーゲンでは、谷回りターンで外に開きだすことができない方もおりましたが概ね問題は感じられませんでした。初歩の平行ターンは、切り替え時に外脚荷重の高い姿勢の斜滑降を求めています、切り替えゾーンまで外脚（谷脚）荷重を保てない方が多かったと思います。

内脚を軸にした外脚開きだしのベーシック平行ターンでは去年と同様の傾向が出ていました。さすがに開きだした外脚に重心が付いて行ってしまう人は少なかったですが、内脚を屈曲して外脚を伸脚した滑らかな谷回りターンの表現不足、初歩パラと同様に外脚（谷脚）荷重で前に出て斜滑降に入れられない方など課題が見えました。

洗練の平行ターンⅠは、「足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術」です。前教程のベーシック平行ターンです。切り替えは両脚同時に行い、ターンは交互操作になります。初歩パラからベーシック平行ターンまでは、内脚（谷脚）を軸に外スキーを開きだしますが、洗練の平行ターンは、スキーを支点に重心を動かす技術へと発展します。今回も、足裏切り替えが上手く出来ない傾向が出ていました。

洗練の平行ターンⅡ、ターン前半の横滑りとターン中盤以降はズレを止めてカービングによって滑走する技術です。野瀬デモ曰く「ズレとキレの自在性」をここで学ぶことを求めています。カービングによる足場（山回り）が出来ないため一気に重心を入れ替えて横滑りに入ることができない方が多く見受けられました。

洗練の平行ターンⅢでは、野瀬デモから「スキー協の教程は、谷回りゾーンを重視している」「谷回りの時間が短くなりがちだが、山回りが1, 2, 3のリズムなら、谷回りも1, 2, 3のリズムでターンする（山回りと谷回りは同じリズムを意識する）」と提案があり各々確認を行いました。

## 2. ミーティング内容

朝のミーティングに引き続き、荻原技術教育局長よりパワーポイントを使って説明をしていただきました。

- ・ 1シーズンを経て見えてきた2つの課題と克服するための提案（外脚荷重、足裏切り替え）
- ・ K-Kターン、O-Oターン
- ・ 谷回りターン技術のためのポイント

その後、参加者から疑問に思っていることを自由に話してもらいました。

レース競技と基礎スキーについて自由に討議してもらいましたのでご紹介します。

- ・ レースの滑りが合理的というならば、基礎スキーの滑りというのがなぜ出てきたのか？
- ・ 板の動きの合理性だけで語るならレースの滑りで良い
- ・ レースの滑りを教程に入れるだけならレースの滑りをしたらよい
- ・ レース競技は速さを競うというのは分かりやすいが、技術選は上手さを競う？  
そもそも上手さって何？ 技術選の上手さってなに？
- ・ 日本ではレース競技だけではなく基礎スキーという文化もある
- ・ レースと基礎スキーでは目的が違うのでは？
- ・ 安全性を重視しコントロールできる技術で滑っていて快感を感じられるのが（スキー協が求めてきた）技術では？

教程冊子 Page74 「指導にあたっての留意点と考え方」について問題提起があり、部会内で検討した結果、以下へ変更します。

①カービングによるターンは、ターン前半からスキー板がターン弧外側に雪面を押し続ける谷回りターン技術です。

## 3. 教程のカリキュラムを検証(2日目)

課題として浮き彫りになった、外向傾姿勢による外脚荷重を強化するため、トップクロスの外脚プルークボーゲンを練習しました。最初は斜滑降の場面で内脚を上げるだけ。次に、スキーのトップをクロスさせて外向傾姿勢をキープ。次に、開きだしのタイミングを少し早め（谷回りターンを意識して）に行く。これができるようになると、外側への開きだしが伸脚で行え、スキーをたわませて滑ることができるようになります。スキーをフォールラインでたわませるためには、ターン前半の早い段階で雪面の捉えが必要になる＝谷回りターン技術になる ということです。

外脚への荷重切り替え時に、K-Kを使うと重心の入れ替えが容易になり、斜面と垂直方向に立つことで次の外脚のとらえに持って行けます。

あらためて初日最初に行ったプルークボーゲンを確認しました。プルークボーゲンでの開きだしは、斜面に垂直に立つイメージが大切です。それは、その後の種目につながっていきます。しっかり雪面をとらえたプルークボーゲンを意識する必要があることを確認しました。

種目を追うと、単に形をマネする意識に陥りがちですが、雪面とのやりとりを意識する必要があることも確認しました。

最後に、荻原技術教育局長から「スキー協は競技技術と技術選で求められている技術のどちらをめざすのか？」と、ミーティング時に話題にあがったが、「常に雪面を捉えられる技術で、常に良いところに乗り続けられる技術、それは安全なスキー技術であり、滑らかなターンにつながると自分は考えて教程を作ってきた」と発言がありました。

(報告：全国スキー協 技術部長 岡田章男)