

2023 秋季全国技術部会

2023.11.25-26

全国勤労者スキー協議会 技術部

書記・関西 B・池田和文

【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（北海道）、渡辺（東北 B）、森（関越 B）、吉越（関東 B）、三宅（東海 B）、池田（関西 B、デモ、事務局）、赤木（デモ）、斎藤（中央研修会講師）、中岡（中央研修会講師）、明星（中央研修会講師）、小川（上級研修）、澤（上級研修） 15名

1 日目、雪上に出る前にミーティングを行い、野瀬技術部長から去年度の報告があった。

- ・上級 3 名 合格：三浦（北海道）、吉越（神奈川）、野瀬（滋賀）
- ・デモ 1 名 認定：池田（滋賀）
- ・教程書の改訂：雪面抵抗の解説が追加
- ・指導員規程細則：ベーシックパラレルターンの着眼点で、ニュートラルゾーンを切り替えゾーンへ変更

最初に、教程カリキュラム種目の再確認を行った。

- (1) ブルークファーレン
- (2) ブルークボーゲン
- (3) 初歩のパラレルターン II
- (4) ベーシックパラレルターン
- (5) 洗練のパラレルターン I

今年度の研修会テーマは、2021、2022 年度と同じ『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』。

3 年間同じテーマにした理由は、パラレルターンにおける大切な【三要素】である「角付け」「荷重」「ポジショニング」をバラバラに理解するのではなく、ひとまとめにして考えて欲しいから。

パラレルターンは、角付けされたスキー板に垂直方向へ真っすぐ荷重する（面でとらえる）ことが一番大切。角付された外スキーに真上から荷重するためには、最適な位置にポジションを保ち続ける必要がある。最適ポジションを保ち続けられないと加重した力が雪面に伝わらない。

最適なポジショニングとはどのようなものか、が今年のテーマである。スキーの運動中（ターンゾーンや切り替えゾーン）、いつも最適なポジションは動いている。だから ing が付いた「ポジショニング」を今年のテーマにしている。

今年はポジショニングに焦点を当てたカリキュラムになっているが角付けや荷重も三位一体で確認することが大切。

真下横滑り左右連続を4つに分解

- ・1の局面：真下横滑りで移動
上体の外向傾を強めながら重心移動により谷脚の真上に立ち、真下への横滑りを開始
「横滑りの基本姿勢」＝山足をトップクロスして腰・肩・目線が進行方向に向く姿勢
- ・2の局面：横滑りを止めて、足場を作る姿勢
外傾を強めることで角付けを強めて足場づくり
- ・3の局面：足場を利用してトップを先落とし
確保した足場を利用して外傾を強めた反動を使って谷スキートップ方向へ重心移動
この結果、谷スキーのトップが下を向いて先落としが始まる
- ・4の局面：FLに向いた状態から更に90度板を内外旋して次の横滑りに入る
内脚の外旋、外脚の内旋を使って回しこみながら、次の1の局面につなげる

各参加者からテーマに沿った指導法の提案を行った。

赤木) ストックを使った練習方法

山側に体が残る事を防ぐ 順手で持つことで、トップ押さえの意識が出来る事が目的

池田) 1の局面の足首の緊張 3の局面の斜面に対して垂直に立つ この2局の意識付が目的
各局面において、最適ポジションを意識することが大切

中岡) 横滑りにて、行きたい方向に体の向きを変える

斜滑降になる際に足首の緊張が大切 斜め前横滑りは、バランス確認に最適

明星) 谷脚に乗れない人の練習として、階段下降を使つての横滑り

3の局面で谷側の板に乗り込む感覚をつかむ目的 谷側の板で雪面を削る練習方法
教程書にも記載されていて、横滑りの導入に有効

澤) ベーシックパラレルターンからのOKターン 切替時真上に伸び、切替出来ない方の練習法
切り替えゾーンで足裏切り替えをしっかりとやる練習となる
有効であるが、人が多い場所では注意が必要

三宅) 斜め横滑りで、外向傾姿勢の確認 ギルランデの練習が好ましい

トップからテールまで板が捉えられているかがポイント
山側に重心が残ると斜滑降になってしまう

吉越) 滑走の横滑りから、内向傾より、エッチングを強め次のターンに入っていく

- ・洗練Ⅱになる要素が含まれている
- ・横ずらしの必要性は、スピードコントロールにある、1の局面で最適なポジションにいる事が大切
- ・洗練Ⅱは、レースや実践技術では、減速（ズレ）から加速に素早く変える操作となる

齋藤) 谷側へのジャンプ(足場作り) とポジション確認

谷側の足を伸ばし、外側(山側)の腕を谷側へ向ける(先落し)が目的
フラットにする意識では、エッジが引つかかって転倒するので、谷足を伸ばす方法は有効
3の局面での操作に使える
山側の手を前へ広げるという表現のほうが胸も開くので良い

- 森 バタ足・ジャンプ・すり足でターンすることで、ポジショニングを確認する目的
常にポジショニングが変化していくこと意識する事が有効
教程の8の字練習と同じ効果がある
自分で確認できるトレーニングである
- 渡辺 板を雪面にフラットにて、360度回転する（左回り、右回り）
ポジションの確認が目的
緩斜面で安全を確保して実施する
山に体軸が残る人は上手くできないのでポジションの確認に有効
- 小川 逆前後差による小回りターン
前後差の矯正練習 外脚に乗れるようにする
左右のバランスのトレーニングでは有効
逆前後差の活用は、切り替え時と山回り時の2種類がある
ターン後半の逆前後差ターンは、カービングターンに有効 テレマークの要領で
- 渡邊 直滑降→急停止 直ぐに良いポジションに行く目的
直滑降→そのまま横滑り→しっかり停止
重心移動をともなって横滑りで木の葉落とし
横滑りにおいて、さまざまな位置（山足、谷足）に乗ってポジションの確認の目的
- 野瀬 真下の横滑りをターンに繋げていくか
真下への横滑りの各局面がターン構成のどの部分に当てはまっているのかを理解することが重要
今後、小回りに繋げていくカリキュラムを考えていきたい
内外旋操作はしっかり理解しないと、板を回す操作になってしまう恐れがある
ターン構成から見ると 真下への横滑りと パラレルターンでは局面が違う
真下への横滑りでは、3、4が切替ゾーン パラレルターンでは真下への横滑りの2、3が切替ゾーンとなる
パラレルターンでは、内外旋動作はターンゾーン使う技術で、切替ゾーンで使う技術でない
内外旋操作を正しくできないと、正しい角付けが出来ない

全国技術部へ挙がってきた意見について（1日目夜のミーティング）

・各指導員からの質問や意見については、各県技術部員からブロック技術部員へ。ブロック技術員から全国技術部会へ持ち寄り協議するというラインを確立したい。質問・意見の回答は部会で確認したのちに回答する。

・「先落とし」の表現について（京都・森田）

体軸が斜面に垂直になることでスキー板トップが谷の落ちていく現象が“先落とし”であって、板が真下に向く時間全体が“先落とし”とは表現しない。

・スキーテクニカルテスト規定第2条（5）「スタンスについては自由とするが、開脚による体軸の傾きを基本とした外脚荷重を基本としたパラレルのスタンスの両脚荷重を最良とする。」について（北海道・渡辺）

指導員規程ではないで、ある程度自由度があつていいので、更に良い操作に文章になっている。
内容は変えずに文章を見直す検討案を春季技術部会までに作成し、春季技術部会で再度確認する。

その他、連絡事項など

- 2024/01/27-28 デモンストレーター選考会（北海道会場）の開催について（北海道・渡邊）
北長沼スキー場で実施。是非本州からも参加を。
- 2023/03/02-03 デモンストレーター選考会特別講習会（全国・池田）
横手山スキー場で実施 講師：野瀬
参加には諸条件がありますので、開催要項をご確認ください。
- 2024/03/17 デモンストレーター選考会（長野会場）の開催について（関西・池田）
横手山スキー場で実施。近々要綱をHPに掲載しますので、是非参加をお願いします。
- 2024/04/13-14 春の全国技術部会

以上