

# 2024 秋季全国技術部会

2024.11.30-1

全国勤労者スキー協議会 技術部

【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）、五十嵐（北海道）、藤井（デモ）  
宮腰（デモ）、渡邊（東北）、森（関越）、吉越（関東）、土屋（東海）、池田（関西、デモ、事務局）  
赤木（中央講師）、斎藤（中央講師）、伊藤（中央講師）、小川（上級研修）、明星（上級研修）  
三宅（上級養成）、18名

## 初日雪上議題

### 1. 教程種目技術再確認

講師：荻原、岡田、野瀬、池田、藤井、宮腰

（ア）外脚の使い方、外内旋の股関節の動きなど

- ① 外脚の乗り方は身体全体で伸ばすでもなく、縮む（しゃがみ込み荷重）でもない。
- ② 外股関節の内旋を使い、適切なアンギュレーションを作り、外力を受け止める姿勢を作る。（横滑りの1の姿勢）
- ③ 山回りに入っていくにあたり、足場を作るための内腰吊り上げ（横滑りの2の姿勢）。上手く外脚へ荷重できていると、内脚が持ち上がる感覚になる。
- ④ そこまで外脚へ荷重できるようになったら、ベーシックパラレルターン、洗練のパラレルターンと進んでいくにあたり、より強い外力を得るため体軸の傾きを作る必要がある。そのためには内脚がつかえ棒にならないように、内脚股関節の外旋を組み合わせしていく。
- ⑤ 洗練のパラレルターンでは内腰吊り上げと内脚外旋を組み合わせ、2本のスキーが同じ役割を担えるようになり、より強い外力を受け止められるようになる。

### 2. シーズンテーマ「真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開」または、ベーシックパラレルターン指導法紹介（→ミーティングに記載）

### 3. 座学動画について

（ア）荷重が掛かっている脚を外内旋させる（※上半身の向きに対して）のは大変。ターン中は内脚外旋させていきたいわけだが、内脚に乗ってしまっていると実質できなくなる。外脚荷重が前提であることに注意していただきたい。

（イ）内脚外旋した状態でそのまま内脚に荷重してしまうと怪我に繋がるので十分な注意が必要である。

（ウ）ローテーションとアンギュレーションの違いを意識してはしっかりと操作を変えているかどうかが大変。

ローテーションしていると外脚が軽くなり押し出した時に「空振り」して重心から外スキーの距離が遠くなる。「空振り」しないように運動の結果、適切なアンギュレーションが作られ、重心から外スキーの距離も一定に保たれる。

（エ）「空振りしない」押し出しができるようになったら、外脚でさらに強い外力を受け止められるよう内腰吊り上げを行う（※結果、外スキーはたわむ）。強い外力を推進力に切り替えていく（たわみの解放）

（オ）この練習をやっていると股関節が疲れます。ローテーションとアンギュレーション、その違いが理解できる人は股関節の外内旋で筋肉を緊張させることができています。

（カ）理解が進むと、「重心から外スキーまでの距離」が意外と近いことに気づく。上手いスキーヤーはスキーを遠くに押し出しているように見えるが、内腰吊り上げでスピードに合わせた強い傾きを作れている。

（キ）股関節の外内旋。使ってこなかったところを使っていくだけで絶対上手くなる。

（ク）外脚に荷重できるようになったらベーシックパラレルターンへ展開していく。外脚使えてこそそのベーシ

ックパラレルターン。プルークボーゲン、初歩のパラレルの動きに、内脚の外旋操作が加わる。

(ケ)内脚を外旋させた状態で荷重（もしくは、内脚に荷重した状態で外旋）してしまうと怪我に繋がるので丁寧に外脚荷重を意識すること。

#### 4. ミーティング

(ア) シーズンテーマ「真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開」または、ベーシックパラレルターン指導法紹介

講師：各ブロック技術員、全国デモ、上級研修者、上級養成者 種目2種類程度/1人

- ① 北海道 B 五十嵐：内容：①スキーを脱いでブーツで外内旋の動きを確認。②プルークで内旋後、それを戻していくことで外旋の運動とする。直滑降に戻すでOK。③股関節にストックを横にして前から当てて、内腰つり上げだが、内脚股関節を使い太ももとお腹のお肉で挟む意識を持つと直角三角形の体制に繋が。
- ② 北海道 B 渡邊：①プルークスタンスで片足ずつ外旋、内旋と繰り返して意識を作ってもらった。股関節の動かし方の確認のために提案した。②足裏切り替えについて、谷脚から切り替えていないという癖を抜くために、切替時に谷脚腰を吊り上げるように切り替えてもらった。ストックをまとめて腰前位置に掌を下に向けて持ち、山回りの仕上げで外手を雪面へ押すイメージを作った後、その手を一気に引き上げる。
- ③ 東北 B 渡邊：ストックを目の前に横に持ち景色をストックの枠にとらえて、景色が変わらないようにプルークで外内旋操作をしてもらった。
- ④ 関越 B 森：①山側に横ずらしをさせるように、谷脚斜滑降で山脚内旋押し出し。②プルーク直滑降から外内旋でズラシ。
- ⑤ 関東 B 吉越：①斜滑降から切替後即、外内旋で横滑り。素早く外内旋操作ができない人は谷へターンしていってしまう。客観的にスキーヤーの到達点を見る動き。②トップクロスの斜滑降。谷脚の股関節内旋を強調し、外向傾姿勢を作る。  
→外向傾とアンギュレーションの関係性を理解できる（野瀬）
- ⑥ 東海 B 土屋：①ターンのきっかけとして山脚トップインエッジを内旋操作で雪面に着けて（テールは上げる）軸としてターンする。  
→レーサーの方たちが良くやる練習。かなり前に出ないとできない、外脚を良いポジションでとらえるための練習のひとつ。ぜひ挑戦していただきたい内容。（野瀬）
- ⑦ 関西 B 池田：①ローテーションを防ぐということで、腰が回って（先行して）しまいやすいということを懸念して。ストック中間を握って両腰に当て、スキーと平行に。ある程度制限した上で内外旋と内腰の吊り上げをやることによって、しっかり外脚荷重できるというバリエーション。
- ⑧ デモ宮腰：①斜滑降で山脚内旋押し開き。山脚に荷重していると絶対にできない。斜滑降の谷脚荷重を確認する意味でも。②3回山脚内旋押し開きからそのままターン。リズムよく。
- ⑨ デモ藤井：①プルークでストックをそれぞれの手で真ん中を持って腰に当て、内腰吊り上げ。大きな動きになるように。②谷スキートップ外エッジを付けたままテールを上げて片足ターン。
- ⑩ 中央講師赤木：ストックの先端を身体の前でクロスさせ谷に向けたままにし、アンギュレーションを強くにとってプルークボーゲン。②プルークで内腰吊り上げを意識しながら両手で外脚膝を触る。外脚を畳まないように注意しつつ、強く荷重できるように。
- ⑪ 中央講師齊藤：①プルークスタンスで足裏切り替え。進行方向谷側へ体軸を移動できるかがカギ。適切なポジションまで行けると、プルークスタンスの山脚は自然とテールが上がる。
- ⑫ 中央講師伊藤：①スキーを脱いで、膝に手を軽く置き、外旋、内旋の動きを体験してもらう。膝が

曲がりすぎないように。②緩斜面で①の操作をスキーを履いて体験。

→手で膝を押さえつけないように注意を。(荻原)

- ⑬ 上級研修明星：①極緩斜面で、両スキー外エッジを立てて歩く。外旋のイメージを作ります。②斜滑降でこれをやると、斜滑降ギルランデのような動きになる。

- ⑭ 上級研修小川：①直滑降から外内旋を使って横滑りを左右連続で。

- ⑮ 上級養成三宅：プルークスタンスで「ギザギザプルーク」。谷脚内腰吊り上げで素早く切り替え、外脚はアンギュレーションを作る。

→外脚を押そう押そうという意識よりも、股関節内旋と内腰吊り上げで適切な構えを作り外脚に乗りこむ、荷重する。それを知るためのレーサーもやる良い練習。(野瀬)

#### (イ) 中央研修会の内容について

- ① さまざまな生徒さんのレベルがあると思うが、このシーズン一番伝えたいことは、しっかりと外脚荷重をするための内腰吊り上げの動きと、アンギュレーションでしっかりと外に乗り続け、ローテーションしてしまわないようにというところ。まずは、そこを一番最初にしっかりと教えていただければ。そこから外内旋のところにレベルを上げていく (野瀬)

- ② トップ開きプルークを提案しようと思う。スキー協の原点ともいえる技術。(荻原)

#### (ウ) その他

- ① 「プルーク開きすぎ」問題について、どこまで開くべきか？ (齊藤)

1. 内旋が入れば開きすぎることはないのでは？ (伊藤)
2. 両脚内旋して作り出せるプルークスタンスには限度がある。そこまでで良いという指導が分かり易かった (吉越)

- ② 教程には無い「外内旋」だが、会員に受け入れられるか？ (野瀬)

1. 補足説明として、具体的な手法として説明できれば問題ないのでは。やればきっと納得してもらえるのでは？「外内旋」初年度、大いなるチャレンジだが頑張っていきたい (森)

- ③ 「開き出し空振り」は「開いてなんぼ」の弊害か。

- ④ 初歩パラⅡの開き出しから適切に内旋ができていくかで雪面の捉えが決まる。(荻原)

- ⑤ 外脚を開いてから内旋する？ (五十嵐)

→「開いてから」だと腰が付いて行ってしまう正しくないプルークスタンスとなってしまう。(吉越)

→内旋でプルークスタンスを作る意識を (荻原)

- ⑥ 内旋操作、ターン前半は上半身を起点に内旋、後半は外脚荷重に耐えるために下半身を起点に内旋、こんな感覚です (宮腰)

- ⑦ 山回りは斜滑降ポジションまで。ターンマキシマムから斜滑降ポジションにかけて、「谷脚荷重で前が出る」が全てのカリキュラムに必要な動きです。(野瀬)

- ⑧ 内旋、外旋の話は雪上じゃなくて座学でしっかり議論して理解を深めてほしい。(野瀬)

#### 3、全国技術部へ挙がってきた意見について

- ・ youtube 動画最後の6つの質問について (渡邊) →ビデオを確認の上、議論を深めていただきたい。(野瀬)
- ・ youtube 動画内容と教程との齟齬について (土屋、渡邊) →前述
- ・ 真下への横滑りの4局面の名称について (渡邊) →昨シーズンのものはポジショニングに着目した名称。今シーズンはさらにスキー操作の内容が含まれたと理解していただきたい。(野瀬)

#### 4、その他、連絡事項など

- ・ 全国理事会報告内容周知 (岡田)

- デモンストレーター選考規程の改定
  - ☆ 65歳以上の方はデモ認定されないため2種目免除を受けられないが、デモ認定と同等の得点を取得した方は免除を受けられるように。
- 指導員養成規程の改定
  - ☆ 文章表現を改定し分かりやすい内容とした。
- ・ アンケートで挙げた指導員部への質問について（野瀬）
  - 指導員部には伝達する。
- ・ 情報伝達についての再周知（野瀬）
  - 都道府県技術部員から各指導員への伝達率が50%とのアンケート結果。ブロック技術部員は積極的に都道府県技術部員のサポートをお願いします。ブロック技術員でも対応が難しい場合は全国でもサポートしていく。

以上