

【参加者】 荻原（副会長）、岡田（技術教育局長）、野瀬（全国技術部長）、宮腰（デモ）、横川（デモ）、
渡邊（北海道）、五十嵐（北海道）、渡邊（東北）、森（関越）、吉越（関東）、土屋（東海）、
池田（関西、事務局） 計 12 名

【初日雪上議題】

1. 教程種目再確認

講師 荻原、岡田、野瀬、宮腰

① 初歩の平行ルターンⅡ

- ・内脚に頼って外圧を貰っている状態では初歩の平行ルターンⅠである。初歩の平行ルターンⅡではよりベーシック平行ルターンに近づくので、股関節の外内転を強めつつ外脚で外圧を貰えるようにターンする。

② ベーシック平行ルターン

- ・内脚はフラットな状態なので、外脚一本で外圧を貰えなければベーシック平行ルターンにならない。
- ・外脚で外圧を貰えるポジションに入って、内脚が浮くくらいに外脚に荷重が加わっていくことが大切。

③ 洗練の平行ルターンⅠ

- ・ターンの構成図の中でターン後半に斜滑降があることは意識する。ターン→切替え→ターンではなくイメージはターン→斜滑降→切替え→ターンである。
- ・前に出るというのは股関節の可動域が一番取れるポジションに移動するということ。骨盤を立てることが大切。
- ・足裏切替とは単に角付けの切り替え技術ではなく、山側から谷側にポジションを入れ替える技術をいう。

④ 真下への横滑り左右連続

- ・骨盤が寝た状態ではなく起きてる状態。起きる事により股関節の真下にブーツがある位置に居続けるようにする。ポジションが常に谷脚の真上に有ることが大前提になる。
- ・横滑りの時に板の向きと身体の向きが同じ場合、ターンでいうところのローテーションをしている状態になる。真下への横滑りにおいて板が斜面に対して真横を向いている時に、身体は谷側を向いているので迎え角は90度になる。迎え角は腰で作るのではなく股関節の内外旋で作る。
- ・股関節が最大に捻じれた状態で1の局面から2の局面にかけて腰を斜面に対して平行に釣上げていく。つまりは股関節は外転させていくことが2の局面になる。
- ・2の局面で骨盤が寝る（後傾のポジション）と股関節の回旋操作で膝が内に入り、角を立てる動きになってしまう。

角を立てる動きは回旋操作ではなく外転操作である。外圧は膝で受けるのではなく腰で受ける。

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」伝達指導法紹介

① 池田（関西）

I. ターン後半のアンギュレーションを意識して、外スキーに乗る為のトレーニング①

ターン後半に外側の手をクローチングスタイルで絞りこむようにしてアンギュレーションを作り出す。より重心が内側に移動するので外脚に乗り易くなる。切替ゾーンで斜面に対してしっかり水平に立ち、次のターンに移行する。

II. ターン後半アンギュレーションを意識して、しっかり外スキーに乗る為のトレーニング②

ストックを外側の手で持ち、その手を下げながらターンする。切替時には降ろしたストックを前に出し両手でストックを持つ。骨盤をしっかり立てた状態で次のターンに移行することを意識する。

②土屋（東海）

I. 回旋動作を分かり易く解説

- ・板を外してブーツの状態股関節の回旋動作の確認。
- ・秋の技術部会で確認したように、プルークでストックを腰にあて先端を谷方向に向け回旋動作の確認。

II. プルークで外脚を開き出す時に、身体も一緒についていけない為のトレーニング

ストックを身体の真ん中に縦に持ってプルークでターンする。だんだん平行に近づく事によって

真ん中に持ったストックが内側に移動していく事を確認する。

③吉越（関東）

I. 板を回しすぎないトレーニング

山回りで板を回し過ぎてしまうと次のターンでの体軸の移動が大きくなり難しくなってしまう。

回し過ぎる前にしっかりターンを仕上げ、斜め方向に斜滑降していく。それにより次のターンに入る余裕が生まれる。斜滑降は斜め45度程度で発射するイメージ。次の谷回りでは減速動作を行いスピードをコントロールする。

→技術から逃げている感じがする。深回りしても切替えられる操作を目指して欲しい（野瀬）

→私はレッスンではしっかり切り上げると伝えている。特に急斜面では途中で力を抜かずに、切り上げて力を溜めて切り替えるように指導している。そうすると谷回りが多くとれてコントロールしやすくなる。（荻原）

II. 内旋外旋の指導法

- ・初歩の平行ターンでは両脚共に内旋になる。ベーシックや洗練に進むにつれ内脚の内旋が残ってしまうことが多い。内脚外旋を教えることによって次のステップに進みやすい。
- ・ターン後半に外脚内旋のアンギュレーションが出来ない生徒に内脚外旋を指導したところ、外脚内旋が上手くできるようになった。一つの事象に拘らず、その反対側を試してみるのも良い教室になるのではないかと感じる。

④森（関越）

I. 真下へのプルク滑走において板のトップに荷重が加わるポジションの確認

ワイドスタンスで真下へ直滑降をする。ブーツの位置は変えないで股関節の内旋によってプルク。その時に腰の位置によって板のトップに荷重できる位置を確認する。板のトップに荷重が加わる位置は骨盤が寝てる位置ではなく、骨盤が起きている位置になる。

II. 開き出しで板のトップに荷重が加わるポジションの確認

初歩の平行ターンにおいて前が出る際に、山脚のテールを上げトップを引きずる。山脚テールを下ろしながら股関節を内旋させて斜面を捉える。この時ローテーションにならないように注意する。Iでのポジション確認を踏まえ板のトップから外圧を受けることを意識する。外脚の内旋は緩まないように注意する。開き出しは開き出し過ぎないように。

⑤渡邊（東北）

I. 腰で外圧を受けるトレーニング

- ・腰に手を置きプルクでの斜滑降やターンなどで腰で外圧を受ける感覚を確認する。
- ・ストックを2本身体の真ん中に縦に持ってプルクでターンする。その時も腰で外圧を受ける意識を持つ。

⑥渡邊（北海道）

I. 内旋を意識したプルクボーゲン

良いポジションを意識して外脚の股関節を内旋させてプルクボーゲンをする。良いポジションとは骨盤が起きている事が前提。

→内旋ができるということは良いポジションにいる証になる（荻原）

II. 後傾を是正する為のトレーニング

ターン後半から斜滑降にかけて前に出る時に顎を谷側スキーのトップの上に乗せるイメージを持つ。おのずと前に出る際に骨盤が起きることを確認する。

→顎が前に出てもお尻が落ちちゃう人も何人かいた。使い方は注意が必要と印象を受けた。（吉越）

⑦五十嵐（北海道）

I. 内脚外旋のトレーニング

ワイドスタンスでの平行の中で内脚外旋を意識する。外脚に乗れてない状態で内脚を外旋させるのは難しいので、谷回りから外脚にしっかり乗れた状態で内脚を外旋させる。ワイドスタンスにより内脚外旋、外脚内旋を同時に行い易くなる。

→ワイドスタンスにすることによって閉脚で行うより重心運動をより明確にしなくてはならない。この練習は良いトレーニングになると思う。（荻原）

II. 直滑降からの1回転

ある程度斜度がある斜面で直滑降から1回転する。谷側にしっかり足場ができてないと1回転できる程

は回らない。内脚の外旋が甘いとエッジ雪面に引っ掛かりキレイに回らない。女性の場合、あぐらをかいたりガニ股になる事が習慣化していないので、男性より股関節の外旋操作が難しく感じる。

⑧宮腰（デモ）

I. 強いアンギュレーションを作るトレーニング

ストックの真ん中辺りを持ち内側のストックを脇に巻き込み、外側のストックは逆に外膝の横側まで下ろす。注意点は外側のストックを下ろす際にしゃがみ込んだり、後傾にならないようにする。上体を起こしたまま外側ストックを下ろす。

II. 谷回り3回開き出しからアンギュレーションのトレーニング

谷側に足場があるから開き出しが安易になることを確認する。腰にストックを平行にあて、ストックの方向と板の方向が一緒にならないよう（ローテーション）に注意する。ターン後半は更にアンギュレーションを強め板を走らせ次のターンに繋げる。

→開き出しからパラレルに戻す際、板が引っかかり戻しきれずプルークになってしまう人が何人かいた。

外脚内旋できていないから戻せなくなるのが原因。内旋を作り練習としてとても良いと感じる（荻原）

→外転（開き出し）のタイミングによって滑りの質が変わってくる。そのタイミングも説明できれば、もっと良かったのではないかな。（吉越）

3. 来シーズンテーマについて

講師 野瀬

○今シーズンテーマについて

- ・今シーズンは腰と股関節の使い分けを探りながら講習を行ってきた。今まではそれぞれの使い方が曖昧だったが、しっかりと説明をしてきたシーズンだった。
- ・スキーの操作は股関節で行うもので、それ以外で行うと色々な不具合が生じる（外圧が捉えられない、切替が円滑にできない等）
- ・スキー操作は具体的に3つある。1つはスキーの前後の操作（先落とし）、横の操作（角付け）、板を回転させる操作（回旋）。その3つの操作をどう使うかが来シーズンのテーマになる。

① 前後の操作【伸展加圧】

- ・前に出るというのは身体ごと前に出るということではなく、寝ている骨盤を起こすことが前に出るということ。基本姿勢で骨盤が寝ている状態だった人は、骨盤が起きている状態に変えていって欲しい。
- ・切替で一度高い姿勢に戻るといっても、骨盤が起きている状態に戻す事と同義。
- ・骨盤を起こして滑ることを【伸展加圧】という。
- ・脚が前に曲がることを屈曲。脚が後ろに伸びることを伸展。
- ・股関節が屈曲して加圧するのではなく、伸展して加圧するポジションが前に出るということ。

② 横の操作【スキーの3関節の平行移動】

- ・今シーズンは外脚の長さは一定であり、それに付随して内腰の吊上げを伝達してきた。内腰吊上げでは下半身が動けなく、上半身だけで動こうとする誤ったケースも多く見受けられた。
- ・スキーをする上で重要な関節は足首、膝、股関節。それを【スキーの3関節】という。
- ・その3関節を斜面に対して平行に移動することが【スキーの3関節の平行移動】という。
- ・斜面に対して平行移動ということは斜度が急になると、より内腰吊り上げが強くなるのが特徴。
- ・股関節の外転により角付けを行う。回旋での角付けは後傾によるもの。
- ・内脚の真上まで重心を移動していても、外脚にしっかり荷重が加わっていれば内脚が浮いてくる。それを感じ取る事ができる事が、このテーマの肝になってくる。

③ 板を回転させる操作【迎え角】

- ・股関節の回旋により板をズラしてスピードコントロールする。腰でズラす操作はローテーション。あくまでズラしの操作は股関節の回旋で行う。
- ・身体の進行方向に対して外脚の板に角度ついている状態を【迎え角】という。迎え角の量だけ板はズレていく。
- ・迎え角は股関節の回旋で行う。迎え角を常に作り続けることが重要。
- ・ターンマキシマムからの斜滑降において迎え角が一番強い状態。つまり股関節が一番捻られた状態になる。その捻りが解放されるのはターン後半ではなく次のターンの開き出しの時である。

【ミーティング】

1. シーズンレビュー報告

発言者 各ブロック技術部員

①池田（関西）

- ・アンギュレーションという言葉は知ってはいたが習得するには難しい技術とを感じる。しかし股関節の動きなどが意識できるようになったのは良い傾向である。股関節を絞り込む意識を持つと安定した滑りに繋がっている。
- ・中央研修会向けの技術解説を中央研修会終了後に全国スキー協の指導員メンバーのにも見るようには出来ないでしょうか。
→規程に基づいて各地方の研修会で研修計画を立て使用するのとは全く問題ない（岡田）

②土屋（東海）

- ・個人的には今シーズンのテーマは分かり易かった。しかしブロックでは股関節の使い方は難しいとの意見が多い。
- ・研修動画を見るのにネット環境がない指導員の為に DVD にしてもらうことは可能か？
→指導員部に伝える。（野瀬）

③吉越（関東）

- ・ターンをシステムの的に理解できたという意見が多かった。理論的に1歩進んだ印象を受けている。その半面昨シーズンのテーマと今シーズンのテーマの展開性が理解しづらいとの意見もある。
- ・内旋の表現が上手く伝わらない。神奈川では「股関節をキュッと締めて」とシンプルな表現をしている。それが分かり易いとの意見があった。今後使える言葉ではないかと感じている。

④森（関越）

- ・今まで感覚に頼っていた回旋動作、アンギュレーションがしっかり解説されたことにより、実証として受け入れられた点が良かった。
- ・今回のテーマは上級者向けではないか？初級者や中級者では難しい技術であり、理解することも難しい。
- ・毎年テーマが加えられ新しい用語も追加されている。指導員規定では2年に1度の研修の義務としてあるが、毎年研修を受けないと今の技術や解説に付いていけない指導員が多く発生してしまう。ペースが早く置いてけぼりになってしまう。中央研修会の理論研修で使われている動画を、過去の動画も含め全指導員が視聴できるようにしてはどうか？
→現状では中央研修会や開催計画書の出ている研修会の参加者以外 youtube では視聴できない（野瀬）
→研修会で使われている動画はスキー協の宝だと思う。それを限られた人しか視聴できないのは勿体ない。（森）
→全国のホームページ検討委員会でも同じような意見が出ていた。スキー協のホームページからリンクが進めていけたら良いと思う（荻原）

⑤渡邊（東北）

- ・今年デモ選&STCのSTCに出場したのですが、もっと盛り上がった方が良いのかなと感じた。STCの参加者を増やすのであれば、不整地は無くても良いのではないかなと思う。点数も個人的には衝撃的のもので、盛り上げるには、ある程度の付度した点数も必要ではないか。
→スキー協の検定会の良いところは付度抜きで良い物は良い、悪いものは悪いと点数を付けるところだと思う。点数が悪かった種目では自分自身で総括して改善していくことが技術向上に繋がる。付度して優しい点数であると、自分の技術の現在地が分からなくなってしまう。（森）
→ジャッジの基準は何年も積み重ねてきた我々の財産みたいなもので、その基準は変えようがない（荻原）

⑥渡邊（北海道）

- ・横滑りの各局面が、ターンの技術に置き換え解説されたことにより理解が深まったと感じる。
- ・内外旋については受講者の技術練度によって理解の差は大きく感じる。
- ・昨シーズンから今シーズンにかけての連続性のあるシーズンテーマは、技術向上にとって良いと思う。

⑦五十嵐（北海道）

- ・内脚を軸にして外スキーを押し出す動作に誤解があった。外スキーを押し出すのでは無いというテーマが新鮮に感じた。教程を何度も読み返し誤った解釈があったと感じ、より理解が深まったシーズンだった。
- ・脚の長さを変えずに荷重するという意識を持つ事は、滑りが変わるテーマだと感じる。
- ・爪先立ちを意識すると足首が伸びてしまう恐れがある。爪先立ちではなく腿を立たせる、若しくは股関節

を起こすといった表現の方が良いのでは？

→爪先立ちという表現でミスリードを起こしてしまう可能性があるのでは表現を改める必要がある（吉越）

- ・足裏切替ではメトロノームのような動きとあるが、それでは内倒の原因になるのでは？違う表現を模索する必要を感じる。

→ブルークでは開き出すことによって内傾角を作っていた。しかしパラレルになると重心移動によって内傾角を作る。その違いを分かりやすくメトロノームという表現にした（荻原）

- ・教程の動画や写真などとシーズンテーマの動画とでは差異があるのではないか？

→当時の動画や写真ではデモの理解力が今ほど深まってない状態で撮影していた。教程の写真等は順次差し替えていきたいと話していた（荻原）

2. 来シーズンテーマについて

発言者 野瀬

前章3の来シーズンテーマについての再確認

→3つのキーワードが分かり易い印象を感じた。ズラしは内旋、角付けは外転、荷重は進展加圧。分かり易いキーワードは伝達には重要。ハードルは高いかもしれないが、指導員がそれらを正確に表現できれば伝達はしやすくなる。（吉越）

3. 全国理事会報告内容周知

発言者 岡田

①検定会における教程種目の変更

デモ選において（北海道大会、長野大会）洗練のパラレルターンⅠの種目が他の種目に対して点数が低い。合格点が出たのが北海道で0名。長野で2名。出場者の平均点数が70点に届かない現状がある。2つの大会を通してこの洗練のパラレルターンⅠは表現が難しい種目であることが分かった。

主な理由として足裏切替の操作が上手くできていない事だと思う。足裏切替が出来ない原因は2つ考えられ、1つはターンの後半に足場が確保できていない事。もう一つは谷脚の前に出る操作が不足している事。さらに原因を深堀すると、初歩のパラレルターンⅡで学んだ事が洗練のパラレルターンⅠに活かされていないと考えられる。

指導員細則では初歩のパラレルターンⅡは初級指導員の検定種目にはなっているが、中級上級指導員の検定種目にはなっていない。代わりに洗練のパラレルターンⅡやⅢが検定種目になっているが、大切なのは初歩のパラレルターンⅡだという考えに至った。

級によって種目は変えるのではなく「真下への横滑り左右連続」「初歩のパラレルターンⅡ」「ベーシックパラレルターン」「洗練のパラレルターンⅠ」の4種目を教程種目の統一した検定種目にしていきたいと考え全国常任理事会に提案していきたい。

→部員一同賛成。

→検定種目から外す洗練のパラレルターンⅡ、Ⅲの位置付けの変更があるのか？（森）

→検定種目からは外れるが、より高みを目指す指導員はⅡやⅢにも挑戦して欲しい（岡田）

②デモンストレーター選考会を指導員検定会の場として活用

近年、指導員を受験する会員が減少してきて、ブロックや県主催で開催されている指導員検定会の財政が厳しくなっている。指導員に受験する機会を増やす目的で、デモンストレーター選考会を指導員検定会の場として活用できないかと考えている。今現在、検定会を開催している場は限られている。受験者にとって開催場所を増やすことは、それだけチャンスが増える事になるので大きなメリットになる。新たな指導員の発掘の場にもなると考えている。

検定会では科目は4つ（理論、指導法実技、教程技術、応用技術）ありデモ選では教程技術と応用技術を行っている。そこに理論と指導法実技を加えれば検定会として成立できると考えている。しかし今のデモ選の日程の中で残りの2科目を加えるには工夫が必要となる。規定を変更する必要は全くないので、単に運用として開催する事は可能であると考え提案した。

デモ選開催地は北海道と長野だが、とりあえず長野大会ではデモ選と検定会を運用していきたい。

→同時にデモ選と検定会を受験することは可能か？（森）

→もちろん可能になる。（岡田）

→やろうとしていることは理解出来るが、初級の検定も含めてしまうと意味合いが変わってしまうのでは？せめて中上級に限ると制限をかけた方が良いではないか？（吉越）

→中上級に限ると制限をかけてしまうと、デモ選自体も中上級に限るという印象になる。デモ選の敷居を上げる事になってしまうので制限はかけたくない。（岡田）

4. 新デモ初参加の感想

発言者 横川

ベーシックパラレルターンが特に苦手で外脚の荷重がどうしても弱くなってしまふ。皆さんと滑っていて、まだまだ足りてないことが多いと感じた。やはり股関節の横移動が著しく乏しく、もっと動けるようにしなくてはならない。今回自分自身を振り返って感じる事が多くある。今後オフトレもしっかり行い、知識も多く頭に盛り込み、どうしたら相手に理解してもらえるかと教えることも含め考えていきたい。今回参加して本当に勉強させて頂きました。