

2026 春季全国技術部会報告

2026/04/11~/12 於) 志賀高原一の瀬スキー場

ミーティング記録：北海道B 五十嵐

【参加者】荻原（副会長）、岡田（技術教育局長）、野瀬（技術部長）、横川（デモ）、宮腰（デモ）、渡邊（北海道B）、五十嵐（北海道B）、森（関越B）、吉越（関東B）、土屋（東海B）、池田（関西B）、計11名

1. 各都道府県ブロック技術部員より練習法の紹介

* 関西B(池田)外脚荷重のための練習

開きだしてリフティングし、迎え角を意識して雪面に下すシュテムターン。特に急斜面で行うと外脚荷重の感じがわかりやすかった。脚を上げる行為はバランス感覚とポジションも影響するため、効果があった。

* 東海B(土屋)外脚荷重とポジションの練習：内脚リフト（トップを下げテールを上げる）

テールを上げる行為は後傾しているとできない。三宅技術部員からは伸展加圧を伴って行うように、と言われている。

* 関東B(吉越)①斜滑降山回りから股関節の外転を意識して谷回りに入る練習

外足内転でターンを仕上げた後、外転動作を意識することで自然と谷に重心が移動することを感じられる効果があった。

②ポジションと外向傾の練習：ストックドラック（両ストックを引きずって滑る。）

ターンポジションでしっかり伸展している状態になってから、両ストックをつく。その後内脚を畳んで外向傾を取った低い姿勢になる。

* 関越B(森)山足リフト→股関節を使って下し迎え角を作る→捉える→内脚リフト

山スキーのトップを引きずりながら、開きだすというよりはそこに持っていくというイメージで。上手く外脚を捉えられれば内脚を上げやすくなる。

* 北海道B(渡邊)

①前に出るための練習：ストックをお腹の前に持ち、突き出すように丹田を前に出してターン。後傾のまま滑っている人には効果的。

②くの字姿勢を強める練習：両側の誘導肋骨から外転操作をするイメージで。誘導肋骨を捻じって、腰ではなく誘導肋骨から体を曲げていくように動くこと内傾角が深くなる。

* 北海道B(五十嵐)谷側への腰のスライドの練習：ストックを横にして股関節前側に当て、それを挟まず前に押すようにしながら谷側に引っ張る様に動かして重心を移動する。

谷側への重心移動が怖くてできない人が多い。外脚が軽くなるようにストックの角度（斜面と平行）も付け加えると良いと思った。雪上では紹介できなかったが、外旋という体の動かし方理解のため、緩斜面で内脚外旋→外脚内旋の順でターンしてもらった。

2. 来シーズンテーマの内容について

野瀬技術部長より説明・・・来シーズンのテーマは『洗練の平行ターン』

- ・ 教程の改訂もあるなかで、教程の最後の滑りである洗練の平行ターンを挙げた。
- ・ 教程で洗練の説明が少ない、という意見があるので、シーズンテーマで補足する。

「真下横滑りの3・4局面」

斜面に垂直に立つことの重要性、自由にずらせるポジションの再確認。

「連続斜滑降」

ずらす局面はしっかりずらし、切る局面はしっかり切る。斜滑降がしっかりできないと洗練はできない。

「逆斜滑降」

山回りからのしっかりした斜滑降があるから、逆斜滑降ができる。重力を横方向のベクトルに変える。それができると足裏切り替えて逆斜滑降になる。さらにそこからスピードコントロールのずらしを入れる。斜滑降はトラバースではなく、山側に駆け上がる。それがクロスオーバーにつながり逆斜滑降になるというところを来シーズン練習してほしい。

※詳しくは今夏完成予定の youtube 動画にてご確認願います。

渡邊: 教程の中では「斜滑降は山回りにも谷回りにもならない状態を言う」と書いてあるが、山回りになるのが斜滑降と言ったら齟齬（そご）が出ないか。

荻原: 「切上がりのある斜滑降」という名称にしてはどうか。真っ直ぐに進んでいくのが斜滑降と思っている人が結構いるので、違うよ、と言い方を変えた方が良い。

吉越: 昔、定義付けた「斜滑降=真っ直ぐ進む」とは違う種類の斜滑降。

野瀬: 斜滑降ポジションというのは切り替えゾーンの中にある。切り替えというのは上体のクロスオーバー。世間一般の切り替えゾーンはクロスオーバーまでだが、教程の切り替えゾーンはフラットポジションまででその先はターンゾーン。切り替えのための技術として斜滑降が入っている。

荻原: 「曲線的になる斜滑降」「切り上がる斜滑降」。山回りとしてしまうとずらしても山回りになるので、山回りという言葉は使いたくない。

野瀬: 切り替えのためには斜滑降が必要ですよ、と教程には書いてある。山回りでターンを仕上げ、斜滑降で切り替えゾーンに入る。切り替えゾーンでは斜滑降ポジションにいないと切り替えられないよ、で良いと思う。

吉越: ストレートに「ずれない斜滑降」で良いのでは。

荻原: 切り替えゾーンの板の動きは、ターンをやめる（角付けを緩めていく）行為がある。フラットポジションになっていく動き。だから斜滑降ゾーンという言い方は適切ではないと私は思っている。ターン後半は緩めていく行為と前に出る行為、そしてフラットポジション。

岡田: その話は教程を作る時にも出ていた。だから斜滑降ポジション、一点、となった。

渡邊:切り替えゾーンでは斜滑降ポジション、その一点のことを言っていて、そこから板が切り替わっていくという説明。今回は斜滑降していくと山に登っていく、それが切り替えに必要なという説明で良いか。

五十嵐:教程では40Pに種目として説明がある。

野瀬:他にも“斜滑降”は教程にはいろいろと出てきている。斜滑降の基本姿勢としっかりとした角付けを学びます、とも書いてある。

渡邊:斜滑降姿勢の確認のところでは、斜滑降の角付けができるとカービング板の特性から、シュプールは緩い曲線になります、と書いてある。

野瀬:斜滑降は切り替えをする上でとても大事になっていて、そこを理解できないと洗練にはならない、ということを理解してもらおうシーズンにしてもらいたい。なかなか谷に重心を落とせないという人のためにプルークカービングが出てくる。それから外圧の捉え方次第で初歩パラ、ベーシック、洗練につながっていく。

教程書最後の種目である洗練のパラレルターンというところで、来シーズンテーマは難易度が高い。今までのテーマを理解しているという前提なのでかなり難しい技術。そこを補うという点で、プルークカービングの技術を最後に入れたい。

自分では足裏切り替えができていると思っている多くの人たちに、できていなかったと気付いてもらえるだけで到達点、と思っている。体軸が谷足より谷に落ちていないと、洗練のパラレルターンにはならないということのを来シーズン理解してもらいたい。

吉越:最後のプルークカービングはわかりやすく面白かったと思うが、山回りをやり続けてしまうと山に登り続けてしまう。どこかで切り替えをしていく、どこかで次の運動に入っていくというのを上手く伝えることがポイントだと思うのだが、外脚荷重のアンギュレーション姿勢を取ると勝手に切り替わっていくということか。

野瀬:外脚荷重で前に出ると勝手に山脚が谷脚にそろってパラレルになり、そのまま斜滑降を続けると山に登って勝手にクロスオーバーとなる、が理想。

吉越:上手い人はスムーズにそれをやっているかもしれないが、そうでない人はいろんな運動が上手く組み合わせることができないので、勝手にクロスオーバーはしない。それだけをやり続けてしまうので、どこかで教えたい。山回りした後、足裏をスパッと切り替えられたら良いかもしれないが、ゆっくりなのでずれてしまう。

荻原:足裏だけ切り替えようとしてもダメ。斜滑降で横に行っても重心の移動や、外圧を受け止めた足場がないとできない。先ほど足裏切り替えの動きをやったが、畳の上だから横への動きしかない。雪上では斜め前への動きが加わる。

宮腰:自分はそれが真下横滑りの3だと思っている。切り替えのところでちょっとでも三関節の移動で次の内脚の上まで動けたら、たぶんその勢いで足裏は返ると思う。一般の指導員はそこで足場を作らなければ！とガチっと動きを止めてしまう。スキーに止まる場面はなく、動き続けるのだということを書いていかなければならない。

荻原:一般のスキーヤーを見ていると、ターンマキシマムはしっかりやるが、そこで力を抜いてしまう人が多い。緩めないで最後までしっかり外脚に荷重すればスキーは懐に入ってくる。

五十嵐:秋の部会では、ターンマキシマムと切り替えで前に出る場面の2回、伸展があると言われた。レポートにも書いたが、伸展ばかりで屈曲の場面がなく、運動をつなげるイメージがもてない。自分の動画を見てもメリハリがない。

野瀬:ターンはターン直後から外脚股関節が伸展されていく。緩斜面ならその後屈曲にはならないが、急斜面とかポールとかで内傾角を深くとって外圧を受ける場合は外圧に負けて潰される。「本当は伸展したいけど、外圧が強すぎて屈曲させられちゃう」という感覚で良いと思う。ターンマキシマムで潰された分、外圧が弱くなった切り替えの斜滑降のところでもう一度伸展していく。それが谷脚伸展。そこから次の谷回りで当然内脚は屈曲状態、谷脚伸展した状態で切り替えて次の外脚が伸展されていく。屈曲させられる、ということはその分体が遅れているということだから、そのまま切り替えるのではなく、しっかり伸展して前に出ていきましょうということ。

話が難しくなっているが、シーズンテーマではそこまでは求めていない。まずは斜滑降できちんと切れ上がっているか、そこから上体がクロスオーバーして逆斜滑降になっているか、洗練をしているときにスキー板の表面が斜面下から見える局面があるか、もう一つはプルーク斜滑降でやった外圧の受け方が押したり乗り込んだりではなく三関節の平行移動、内腰吊り上げでできているかどうか。この二つができていれば、洗練の運動要素を理解しているということ。

渡邊:プルークカービングで求めているものは何か。

岡田:逆斜滑降を優しくしたものがプルークカービング。

五十嵐:あれは逆斜滑降のためのバリエーショントレーニングなのか、あれが発展していくと逆斜滑降になるのか。今まで足裏切り替えは内脚先行で外から外はだめだと言われてきた。カービングプルークは、外から外。最終的にはどのように逆斜滑降や切り替えで先に内脚を意識することにつながるのか。

野瀬:逆斜滑降に発展する。斜度変化のあるところでカービングプルークをすると、どんどん内傾角が強くなってベーシックになり最終的には重心が内脚を超えて洗練になっていく。内脚が浮いてしまうくらいになる。それはもう洗練の要素に入っている。これは切り替えの話ではなく、ターンの話。

荻原:外脚荷重で切り替えにもっていけばよい。

五十嵐:プルークなのでやりやすいが、洗練には両スキーがそろそろ瞬間があり、そこから脚を開いていくことになる。カービングプルークでは外脚を開いていくのではなく、外脚を押し伸ばして内脚がずれていくような感じで、内脚を軸に外脚を開く今までとは逆のイメージがあった。

野瀬:そういうこと。山側に開くときも山には押していない。皆さんが紹介してくれたバリエーショントレーニングのように、ただ迎え角を取る状態で押さえたいだけ。山側に押すということは谷側にも同じ押す力がかかる。そうではなく、押さずに進行方向に迎え角を取ってターンするだけ。頭を切り替える必要がある。

宮腰:逆斜滑降の練習でプルークカービングすることをしたが、別にカービングターンをすることがねらいではなく、重心、体軸を大きく移動させるための練習。でも怖いからできな

い。転びそうになったときにすぐ出せる足（補助足）を用意しておこうというだけ。結果内脚がずれるだけ。今までとは練習したいものが違う。内脚は一輪車の練習をする際の近くの手すりのようなもの。向かっているところ（足裏同時切り替え）は同じ。ずらしていった結果傾が付くわけではなく、傾きを作ってエッジで捉えた結果の内脚のずれ。

荻原:あくまでも外脚荷重に対しての補助足ということ。

野瀬:補助足として置いておくけど、なるべく使わないように練習しよう、ということ。

五十嵐:初歩パラの要領が変わるわけではない、で良いか。

野瀬:変わらない。多くの指導員は初歩パラが一番外圧を受け止められている。ベーシック・洗練になった途端に内脚を使いだし、外圧が弱くなって初歩パラよりもターンが大きくなってしまう。

吉越:開きだす前の重心移動、谷脚の動きを理解できている会員は少ない。その動きをどのように伝えるかに焦点を当てたい。初歩パラ、ベーシック、洗練の移動はここまでしましょう、という。

野瀬:重心の移動が目的ではなく、外圧を強めていくのが目的。外圧を強めた結果ベーシックになる、という方がしっくりくる。

荻原:移動させる、というよりは、外脚をとらえることによって勝手に重心が動く。腰から動かすのではない。

五十嵐:ベーシックが長くなってしまうのは、やるが増えるからではないか。初歩パラと同じ動きで、外圧の違いで勝手に重心が移動するというならば違うのかもしれないが、しっかりターンを仕上げれば、そして前に出て能動的に重心を内脚の上まで移動させなければという時間があり、その間にスピードのあるベーシックではスキーが進んでしまう。初歩パラは外腰がすぐ近くにあるが、ベーシックは移動の幅が大きい。

野瀬:重心移動を意識しすぎてはいけない。足場がないのに上体から動こうとするから内脚荷重になり外圧がもらえない。

五十嵐:それでは自分が紹介したバリトレは×ということになる。重心を移動させて開きだす、とするとどうしても内脚荷重になり、外が軽くなって踏めずにターンが長くなるしシェーレンも出る。斜面に垂直に立つ、という表現があるので自分で移動しようとしてきた。

野瀬:教程には各種目の重心の位置が書かれている。外足の荷重量が増えるから重心の位置がターン弧内に入る、というだけ。みんなはまず自分でそこまで移動しようとする、だから外足が軽くなる。重心の位置を気にしすぎている。教程は重心位置をわかりやすく書いているだけ。

五十嵐:腰のスライドはいつするのか。ターン後半だけなのか。今年のテーマで腰のスライドを使って、重心の位置を移動させるのだと思った。その動きは能動的ではないのか。

野瀬:能動的に行うのは、外圧の受け止める量の調整である。

宮腰:スキー基準で「そこまで重心をもっていかなければならない」ではなく、しっかり外圧を受け止めるから「そこまで動けるようになる」では。斜度が急になればもっと外圧がくるから板が返って、重心が谷側まで行くようになるよね、という話。能動的に、というよ

りは結果重心が真上に来るよね、という理解をしている。

五十嵐: 教程は足し算になっていると思っている。ベーシックに足裏切り替えを足すと洗練になる。でも今の話では、外圧が強くなりしっかり受け止めると勝手に足裏が切り替わって洗練になる、となっている。その辺の頭の整理が難しい。

野瀬: 教程書は足し算になっている。自分のやりやすい方で良い。理解してできるならば、それで良い。シーズンテーマは違う方向からのアプローチで教程を解説している。

五十嵐: 「今までと違うじゃないか?!」と言われたときに、きちんと説明できるように自分で理解しておかなければならない。

森: 自分は、違和感はない。洗練のIIで、一気にずらすのではなく「めくってからずらす」というのが新鮮だった。

野瀬: 一気にずらすと体ごとターンにいつってしまう。逆斜滑降からずらしに入るのはそれを抑えるねらいもある。ローテーションを防ぐことができる。

3. 教程改訂に向けての意見集約と今後の方向性について

野瀬: レポートの中でも、具体的に書いてもらった。来年の春の部会になると思うが一つ一つに答えられるようにしたい。意見を参考にしながら来シーズンに向けて格子を作っていく。だいたいの意見は集約して上げてもらったと認識してよいか。

吉越: 都道府県技術部員の集約はしたが、一般の指導員まで広く意見を聞いてはいない。

野瀬: まだ時間があるので、オフシーズンに機会を作って議論していただき、意見があればまだまだ上げてもらって構わない。

岡田: みなさんの意見を聴いて、「こんな感じではどうか」というたたき台を作って、秋の技術部会の前タイミングで提案すると、シーズンに入りやすいのでは。

森: 教程の改定は、どのくらい変えるのか。

野瀬: 新しい滑りを入れるのか、というのが一つの壁になる。新しい滑りを入れるのであれば、大きな改定になる。QRコードでバリエーショントレーニングを読み込む、というのは入れるかもしれないし、真下横滑りは入れるとは思いますが、教程を大きく変えるということとはしない。

荻原: さきほど足し算、という話が出た。足し算は平面的。以前にあったスパイラルという考え方、同じようなことをやっているが、一回りすると滑りの質が上がっていくというような、そんな構造的なものが描けたら良い。例えばスキーを押し出す動きは初歩的だが、そこから内脚が上がった途端にガラッとレベルが上がる。いろいろなバリエーションにも質的違いがある。

岡田: 今の教程をもっと丁寧にしていきたい。要望の中に骨格を変えてほしいという意見はない。方向性は見えているのではないか。

野瀬: 今の若いデモの滑りが写真で載ってくると、それだけでもずいぶん変わるのでは。

渡邊: 写真を新しいものに変えてほしいという意見もあるし、写真を入れ替えれたりすれば、

ガラッと感じが変わりそうだ。

荻原:斜滑降などは、間に盛り込む技術ではなく、初心者からエキスパートまで必要な技術。その辺も変えたい。ただ足し算に使うのではなく、もっともっと質を高めていかなければならない技術。前の教程も、その前の教程も、展開図を考えるのに相当の時間を使った。なので、こんな感じになるのではないか、という展開図をみんなが考えてくれると良い。教程のイメージは、どういう技術で組み立てていくかという展開図をみんなを持ち寄ってはどうか。

荻原:競技スキーと基礎スキーは別物にはしたくないが、競技のための基礎スキーにはしたくない。教程の骨格をみんなに議論を深めたい。

岡田:どうでしょうか?では絶対に決まらない。一人一案を考えることにするのが良い。

野瀬:5月10日までに展開図を一人一案考え、一度展開図を考える部会（Zoom）を後日開催する。

4. その他、連絡事項など

*技術部会の動画の扱いについて

前回秋の部会に、部員以外の指導員が多数参加しており、連絡のためにグループラインを作った。部会終了後にそのラインに投稿した部会の内容動画が、一般会員まで広がるということがあった。部員が自分たちの伝達のために忘れないように使うのは良いが、動画の管理を十分に注意していただきたい。

*新教程の撮影について

GWの撮影については、雪の状態が良くないので、中止とする。

来期以降の撮影・会議等については、他の行事と抱き合わせてなるべく費用を抑えた形で効率よく撮影を行っていく。

以上