

愛知スキー協通信

No.276

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会

2018年 2月 1日

〒460-0011 名古屋市中区大須 1-23-13 TEL052-201-4801 (Fax 共)

e-mail: aichiskikyokai@yahoo.co.jp (月1回発行)



<http://aichiskykyou.yukigesho.com/>

編集クラブ：シラマン&サングロス

「雪上講習の 手引き案 2018年」

文責 愛知スキー協 技術委員長 寺田 康男

(みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクト メンバー)

理解出来るし賛同できるものには○ 理解出来ないし否定するものには× すでに実践済みには◎等、印をつけながら読んでみてください！

1. シーズン中にしか出来ない技術の向上の為にテラダ教室

その1 滑った距離分上手くなるからシンプルに効率をよくする事 (受講ルール)

①やってみないと解らないからないだから雪上では、**二回目は、やることだけ確認してまずやってしまいます。**
(説明はあえてしない、したらいけない)

②滑り終わった人は、**私の前で止まり、「上へ」「下」のジャッジを効きながら向きを変えて私と同じ向き**(ゲレンデ側を向いて私のすぐ後ろの、上か下に移動して**評価を聞いてください。**そして**その場を次の人に空けてください。**「上へ」のジャッジは、できている。「下」は、違うことをしているということで、それを前提にアドバイスを短い言葉で伝えます。止まれない人は個々のアドバイスを聞けないこととなります。

③提案する側から考えてください。何故これをやらせて、なにを判断しているのか、意図があるはず。判断して次に来る提案が本題です。ですからこの時点の評価は一言です。**その前に自分で考えてほしいのです。**



その2 雪の上のその場で瞬時に考えて必要か否か判断してください

①**全員が滑り終わってから狙いを説明します。**

その前に、何をやらせたかったか、次に来る人が上なのか見て考えて、声を聞いて考えて、人の滑りをみて**声を出してジャッジして予測してください。**

②イメージが十分に膨らまないうちに、やってしまったのですから大半が違うことをやっているはず。それでも何がやれるかどうかの判断が中心になります。それを基に、素早く各人が自分で考えて、**響いたものは覚えて置いて、**



響かなかったものは直ぐに忘れてほしいのです。

- ③雪上では、イメージが十分に膨らまないうちに、やってしまいます。大半がやってみてやれるかどうかの判断が中心になります。机上で各個人それぞれの技術の引き出しが出来ていれば、引き出しにタイプ別のラベルを貼り分別、整理整頓がされていれば、雪上でその引き出しに、その場で入れてください（引き出しの無い人は、早く、上手くはなりません）。



その3 「へたでも教え合う」（雪上だからこそ教え合うが実践出来る場だ）

- ①雪上では、やれるかどうかの判断が中心になりますから、自分が中心になりがちです。やれる人にはやれない人の気持ちが解らないものです。やれない人の立場に立って考えられなくても、やれているか否かはやれた人の方が確実に判断できます。だから、声を出してジャッジしてほしいのです。みんなで上手くなりましょう。
- ②ジャッジの声を聞いて、自分の得意技を自覚してください。そして移動中は復習の場です。練習の距離だけ上手くなるのだから移動中も大切にしてください。
- ③意見のキャッチボールは、雪上でも出来る場です。一方通行では教え愛が実らない！残るは、自己満足だけ、キャッチボールが始まって、初めてスキー協らしさが始まると考えています。

2. タイプ・レベルはどうあれ今の教程書の滑りでしなければならない事

その1（体軸を傾けてターンをする）

- ①開きだし+外足加重して板の横ずれが止まると板がたわむが、以下の6種がある
- ・どれも外足の横ずれも、カービングもできる

A 加重の多い外足の開きだし

B 加重の少ない外足の開きだし

(1)重心の位置が両板の間にある物

(1)重心の位置が両板の間にある物

(外足の真上から内足の横までの幅がある)

(2)重心の位置が内板の上にある物

(2)重心の位置が内板の上にある物

(3)重心の位置が内板の内側にある物

(3)重心の位置が内板の内側にある物

- ②足裏切り替えて、股関節を使い腰の横移動にて体軸を傾け、外足に加重して雪面をとらえる

- ・切り替えゾーンを短く早く行えられる

その2（先落としてでターンを始める）

- ・先落としされるポジションに姿勢の移動



その3（切り替えゾーンではターンをしない）

- 板のたわみが戻され板が走りながら腰の移動＝絶え間ない大きな重心移動を伴う運動が在る

3. 走るターン・走る切り替え（スピード感とメリハリ）

①スピード感と走りのメリハリと切れ目の無い運動こそが指導員レベルの境界線

- 厳密には走るより、減速しない・減速が少ない方が正確かも？
- 直滑降でスピード変化をつけられるか？切り替えゾーンで減速する人は出来るはず（嫌み）
- 重心移動とポジショニング＝初級指導員→中級指導員→上級指導員



②プルークボーゲンについて

- 初級者のボーゲン→中級者のボーゲン→上級者のボーゲン
「ボーゲンの指導はしない」が前教程の売りでしたのに何故新教程で入れてきたのかは、実践して検証していきましょう

4. 今季の推薦テーマは、基本の「体軸を傾ける」にしたいです。



- 自分でテーマを決める人は、それでOK
- 2016年のテーマの続きでもOK
- レジメに記名と意見をメモして返却でもOK
- 新教程の意見は是非出してください

①ストックを支えに使い傾ける

②トップが「下を向いた時が怖い」の克服

③閥重でターン始動を促す癖を取り除く

5. 「体の使い方タイプを見極めた指導方法」（実践報告に基づく議論）

前タイプの特徴と意識

- 進行方向に伸び上がりながら、足首を前傾差せる感覚で先落としをする
- 板の間隔が狭い（それでもカービングできる）
- 切り替えゾーンの意識時間と運動が長い
- 切り替え時足の指で雪面を掴む感じ

後ろタイプの特徴と意識

- 抱え込んで、時間をかけずに、意識は右から左に横に腰を移動させるだけの感覚で切り替える
- 板の間隔が広い（でないとカービング出来ない）
- 足首の前傾を緊張と言う感覚で維持する



自分の考えを文章にしよう！

自分の考えを技術レポートしてください！でも、あなた自身の中に目標となる、あなたの技術テーマがないとなかなかできません、まずは自分なりの技術テーマをみつけだしましょう。手段として、人の技術見解で（教程補強DVDなどで）気になるところをメモ書きしてください。同感できない部分にケチをつけてください。そこから、事は始まります。シーズン中に技術レポートを東海ブロック技術委員会に提出し、技術委員会に参加しましょう！！

第20回東海ブロック スノーフェスティバル

(2018/1/27~28 平湯温泉スキー場)

今シーズン最強の寒波が襲来し、雪が降りしきる中、2日間にわたって「平湯温泉スキー場」にて「第20回東海ブロック スノーフェスティバル」が行われました。

インフルエンザに罹患した人や、大雪のために移動が困難な方などのキャンセルもありましたが、全体で約140名の参加者がありました。その中には神奈川県からの参加者もあり、大いに盛り上がった2日間となりました。詳細につきましては、次回のスキー協通信でお知らせします。



準備運動を行う教室参加者たち

お詫び

野麦峠ポール合宿は、①2月24日25日と②3月17日18日の2回行います。以前のチラシで金額が間違っていました。参加費は14000円です。訂正して、お詫びします。大変申し訳ありませんでした。

ちょっとした情報

S.C.直滑降では、「さよならゲレンデスキー」として開田高原のマイアスキー場に行きます。

とき 2018年3月17日(土)~18日(日)

集合 金山総合駅国道19号線付近 朝8:00

宿泊 開田高原 ペンション「京こじま」

参加費 16,000円程度(宿泊費・交通費込)

※申し込み・お問い合わせは S.C.直滑降の永田まで 090-8862-7364