

# 愛知の技術委員会にて出た事項

3月13日 19:45~20:30 (愛知スキー協会理事会議題にて)

寺田 康男

## 1. 各自の技術目標は、達成できたか？全体のレベルアップはできたか？

・スキー技術の伝達は難しい、そしてうまく伝わらないのは、絶対的に伝える側が悪いに決まっています。でも、聞く側もおしかったという切り出しに対して共感はあまり得られなかった。

・「切り替えゾーンでは、ターンをしない」自分の言葉に置き換えることはとても大切。でも意味が反対では・・・ 「切り替えゾーンでは、何も運動をしない」に、置き換えた人が多かった、そして 運動 特に腰の移動は極限から極限に移動させる意識がないといけないのにおしかった人が、多く感じた。

腰の運動というとらえ方ができるのは＝東、寺田康男、澤田、康平、土屋たか子、三宅孝一  
極限移動という点でおしかった人＝ 土屋、米村、岩井、長田、加藤真理子、児玉、祐成  
少し理解してきたのが＝安藤、東なかこ、浅井、金子菜穂子、橋口、穂山、  
いまいち理論的な理解そのものが不十分＝安川敏子、増原、

・切り替えゾーンの設定自体に納得できない。

・「内向傾ターン」の意味の理解が不完全だった。内向して、内傾して、それからターンを始めると思っていた。

・内向傾すると先落としは、するが回転弧始まることが理解できない人で先落としが始まると足首を緩める人、体軸を戻す人＝板が回ってくれないので、抜重、踏み替えでターンをする

・内向は、腰をターンの内側に向けると思い込んでいる人にたいしては、内傾は、体軸を傾ける(斜面にたいして垂直方向まで戻す)と指導した。それを同時にすると先落としが始まり、体軸の傾きと足首が、つくった角度を保つとターンができた。

・内向は、低速でのベシックの中だけの技術としての認識。だから、高速ターンでは外向傾が強く出るようになる。

・腰が引ける多くの人の場合、急斜面が怖いのでなく、フォールラインを向くとターンしなくなる気がするからなのです。どちらかという腰をひく癖なんだと思います。

・ターン後半、気持ちよく傾いて運動が止まっている人は、自身の気持ちよい滑りの追求も大切、でも、他人からどう見えているかは、とても大切。ビデオを見ての他人の指摘は結構共通しています。自分も気持ちよく、他人から見ても気持ちよい滑りを探求しましょう。

・スキーは、自身の感覚と他人から見た感覚が大きくかけ離れた体の動きをすることが最大のおもしろさ。他人から見たら頭と上体は、動かずに回転しているように見えても、自身の感覚的には、板から体や、脚が離れていき、腰が、いろんな方向に移動し常に運動しているように感じるように。自分の感覚と他人からどう見えているかが次第に一致してくる事。

- ・スキーが上手くなっていくごとに、一致してくるし、それが自覚できてくる。
- ・足首を緩めないトレーニングのバリエーションは、日常的に出来る。  
階段の2段飛ばし降り、音なしで(足首が緩まなくなる)
- ・スキーも、林道の移動等で、音をさせないように滑るには、足首を緩めないことに気がつく。
- ・急斜面でホールラインを向いて、ストックを支えに、テールをずらして体軸を大きく傾け、脚も伸ばす、事でスピードを制御できる。
- ・自分自身が、転ばず、疲れないようにしていられるようになったが、指導員が結構転んでいるし、滑った後息を切らしている。
- ・足首が緩んだ時、伸びあがったときに起こる。それは、上下動を伴い体に掛かる負担と、止まる寸前に転倒が多いのはスピード感覚・平衡感覚のずれによるものと考えられる。
- ・昨年から続いて随時意識するようになったことは、「ターンゾーンに入るとき、太ももを立てて板を上体がリードする意識で滑る」でした。その為に、ゾーンで基本姿勢が出来る様に常に意識しました。
- ・ターン後半までいたのにのりすぎていることを指摘され、角づけは、8時・4時でやめ！早く次のターンのための姿勢をとる意識で滑った。

## 2. 新協定の実践、検証について

- ・検証項目が、多すぎる。ポイントを見極める技量と理解力が無いと、シーズン終盤に何も、残っていない。
- ・全国から出された、文章表現を読みあげながら研修を行ったが、「同じ文章が何度も出てきて、意味が解らなかつた。」という人が何人もいた。文書に頼りすぎた伝達しか出来なかつた。確実に見せられる実力をつける必要を感じると共に、出来る人に来てもらうしかない現実を痛感する。
- ・プルークを入れる意味は理解出来るが、プルーク無しでもパラレルに導いてきたという自負 自慢、自信が揺らぐ。
- ・初滑りの研修時は、かなり細かく、グループで実践と議論を交わしたが、シーズンに入ると、雪の上にいられる楽しさだけで、満足し、自身を高める場に追い込めなかつた。
- ・3月24・25を東海ブロックの下りのまとめをする技術委員会としたが、野麦峠スキー場と志賀高原スキー場と、2つのグループに分かれることになってしまった。「みんなで、一つ上の指導員指導員を目指そうプロジェクト」になりきれなかつた事を残念に思う。

以上