

愛知スキー協通信

No.267

発行：新日本スポーツ連盟 愛知スキー協会

2017年 5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：深雪スキークラブ

来シーズンに向けて

自分の技術到達点の確認を！

文責 理事長 寺田康男

スキー技術の伝達は難しい

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シリーズその1」

「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。

運動、特に腰の移動は極限から極限に移動させないといけないのにおしかったでしょう。

でも、「聞く側もおしかったシリーズその2」

「内向傾ターン」の意味が不完全だった

- ・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人
＝内向傾すると先落としが始まるのが理解できない人
- ・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
- ・内傾は、体軸を傾ける（斜面にたいして垂直方向まで戻す）
- ・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るのです。

でも、「聞く側もおしかったシリーズその3」

自分の感覚だけにたよりすぎる人

- ・緩斜面ではできるが急斜面だと・・・と思っていた人、緩斜面でもできていませんから！
緩斜面でできたことは急斜面でもできます。
- ・多くの場合、急斜面が怖いのでなく、ホールラインを向くとターンしなくなるのが怖いのです。
- ・ターン後半、気持ちよく傾いて運動が止まっている人、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。

ちょっと辛口でごめんなさい！残念ながら「おしかった」に到達してしまった人は、来年でなく、今考えましょう！！

私の指導方法 (私の到達点)

2017・3・25 東海ブロック技術委員 寺田康男

私が乗り越えねばならない試練と指導の着眼点

(私と多くの指導員が具体的にできていない事)

1. 「スキーの魅力とは？」簡潔に語れるのか・実演できるのか。

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ところ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。私にとっても上達に張り合いが持てたのが今シーズンのスキーの魅力でした。

自身の感覚と他者から見た感覚の違いが感じられる実演例では、稲妻ターンからのカービング小回り・リヤカーによるずれ幅の大きな大回り

2. トレーニング方法を提案できるか。(技術論と組織論の共存するものが提案できるか)

誰もがができることで、同じことをしながら、個々に感じる事が違うバリエーションを持つこと
○ファミリーゲレンデのリフト下でメッシュのショートポールを立てての練習。一般の子どもをどんどん入れて、親に対してスノーフェスティバルの宣伝ビラ等を配り宣伝する(拡大)

上級者と初級者が共存し、高めあう場の提供

○足首を緩めない トレーニングのバリエーション (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。

3. 自分自身が、転ばず、疲れないようにしていただける

指導員が結構転んでいるし、滑った後息を切らしている。どんな時か考えてみよう！

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。

4. どうしたら曲がれるのか、切替え出来るのか、その人に合った発見をその人と見つけ出せるか

どうしたら、回転するかを、自分自身の言葉で自分自身が納得するのが技術進歩の1段階目です。

・何処に力を入れてどう動かせば良いのか自分流に考えて、今シーズンは足首の締め具合と膝がしらの位置を感じてもらうように指導した。

- ・出来ない人の行動(体の使い方)に、答えがある。
- ・技術論と組織論両方同時に進めてこそ前進する。
- ・表面的な指摘では、滑りが治るわけがない。「後傾している」「切り替え時に伸びあがっている」「シェーレンしている」その人が何故そうするのか。斜面が怖いからではでは、まだ足りない。
- ・出来ない人の行動とタイプに、答えがあった。

以上

東海ブロック指導員検定会

東海ブロック指導員検定会を「野麦峠スキー場」で開催しました。

2017. 3. 4 事前講習、3. 5 検定。受験生「角谷 浩、かどや ひろし」さんです。三重県フリーランサー津スキークラブ所属です。実技試験に合格しました。

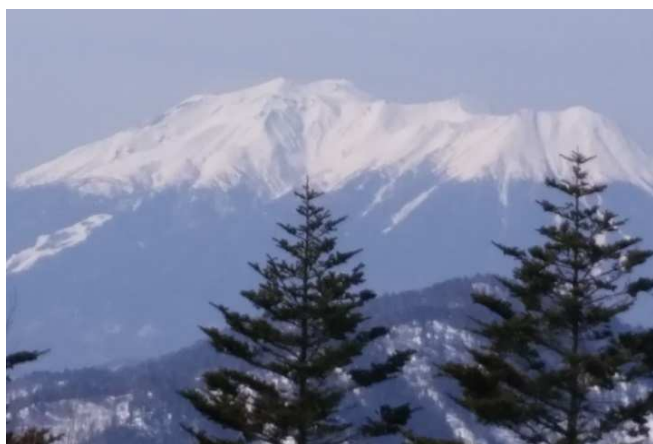
同日、指導員研修を開催しました。参加指導員は「永田 政広(直滑降)」「東 三和夫(深雪)」さんです。

ほかに応援団として12人が参加しました。



向かって右から2人目が角谷浩さんです

指導員研修に参加した指導員(永田)から報告します。



噴煙は見えませんが、御嶽山です

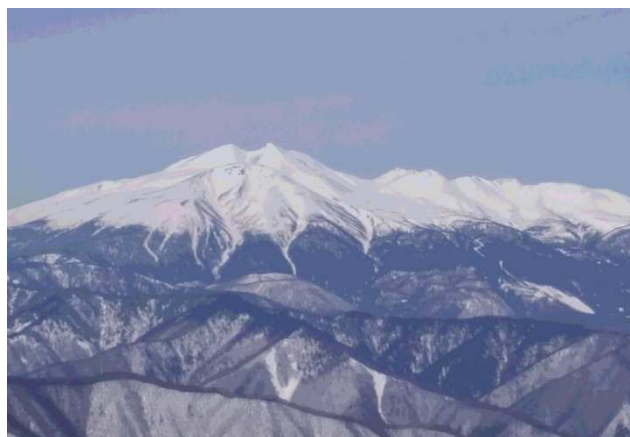
に指導員研修を受けましたので、もう忘れてしまっている科目もあり、いいおさらいができました。

最近では、私の所属するクラブ(S. C. 直滑降)でも、ツアーへの参加者が少なく、指導員としての出番はありませんが、機会があれば、今回の研修で学習したことを生かして、教室を行いたいと思います。

1日半の研修でしたが、講師の東指導員、ありがとうございました。

両日とも、天気に恵まれ、気持ちよく研修を受けることができました。高速ペアリフトに乗って、スキー場の最上部へ行くと、きれいに御嶽山と乗鞍岳が見ることができ、とてもすがすがしい気分になりました。

私自身、約2年ぶりの指導員研修の受講でした。昨年と今年の初滑りには参加できず、シーズン中に開催された研修にも参加することができず、やっと、受講することができました。久しぶり



最近、活火山だという報告があった乗鞍岳

コースセッター養成・研修会

4月15日・16日と全国スキー協のコースセッター養成・研修会がありました。愛知からは、三宅秀和・澤田安利が研修で澤田藍雅は、テストランで参加しました。

14日24:30に宿の到着。15日8時15分が宿集合時間でそれに合わせて集合して来る感じでした。東海ブロックでは、

①早朝の事故が多い、②寝不足になりパフォーマンスが発揮し

にくい理由から1.5泊で料金交渉しで夜来やすくする取り組みをしています。そのことを昨年この研修会で伝え、取り組みをお願いしたことを思い出しました。

昨年・一昨年とスキー場からポール・フラッグを借りて行い、昨年のポールはねじ込み以前のポールでした。今ほとんどの練習・試合でブラシのポールを使用しています。ブラシのポールとフラッグ（大きさは規格品）を持って行くのでそれで行うように提案し、了承されました。実際のセットにあった研修になったと思います。

15日午前中少し雨があり、様子を見ながらの養成研修でした。午前GS研修の人がはり、その後養成の2名がはりました。午後澤田がSLのポールを最初にセットする予定でしたが藍雅の食事に手間取り三宅さんをお願いしました。素晴らしいセットで養成の人にとっても良い見本を見ることができました。小毛無のリフトが運行されず、やまびこAコースのバーンが変更になり、結果移動に時間がかかりますが長いコースで出来たのでいいセット練習ができたと思います。

ゴンドラに乗り遅れないように急いで終了し下山。4時20分から座学をしました。養成の方からの提案でペーパーテストを直ぐしたいということで行い、明日の日程が少し変わりました。

16日は実技テスト、澤田は全くセットをしていなかったものでテスト後GSのセットをしました。

テストランの効率が悪く、無線の有効活用、できたら硫安をまき、よいバーンでテストランができるといいと思います。硫安（雪面温度降下剤）の仕方の研修もできるといいなと思いました。

栗岩会長も元気な姿で講師をしてくれました。 澤田安利



お花見と春スキー、泊まりは豪華ペンション

伊那・春日公園

御岳チャオスキー場

開田高原の奥座敷「京こじま」

4/22（土）～23（日）深雪スキークラブが、お花見と春スキーに行ってきました。参加者は深雪3名、直滑降1名の計4名で少なかったのですが、2日間たっぷり楽しみました。

4/22、10:40 金山集合。直滑降の永田さん情報で伊那の春日公園が今ちょうど見頃とのことで、一路伊那へ。昼食は伊那名物ローメンを食べ、車で約5分移動して春日公園に着くと、駐車場にみごとな枝垂れ桜が満開、公園は家族連れで賑わい、200本の染井吉野とこひびん桜が満開。高台にあるので正面に南アルプスの千丈岳が大きく見え、その奥には甲斐駒ヶ岳が並び、絶景でした。

宿はマイアーススキー場のすぐそばにある「京こじま」。深雪スキークラブではあまり泊まったことがないおしゃれなペンションで、和洋折衷のおいしい料理をゆっくりいただきました。



4/23、チャオスキー場へ車で30分。結構近い。ゴンドラ乗り場は人で一杯。久しぶりのリフト待ちです。1本目は雪面が適当に固く、気持ちよく滑れました。次第に雪が重くなり、いい練習になりました。

天気が良くゴンドラ終点から乗鞍岳がどっしりそびえ、つくと尖った笠ヶ岳、双六岳がその奥に。帰りは噴煙の上

る御岳を見て、桜・スキー・お料理・景色と楽しい行事になり、また来年も来たいと思いました。 浅井千恵