

## 技術部会（理論・基礎技術）

12月7日～8日 札幌国際スキー場  
～ホストアップ1月号よりつづきです～

### ベーシックパラレルターン

内脚を軸にした外スキーの開きだしによる谷回りターンと、パラレルスタンスでの切り替えを組み合わせた技術。プルークからベーシックになると重心が内脚まで来ますので難しくなります。また、スピードが出ますので能動的な動きが要求されます。ここに、アンギュレーションと内外旋を使いより深い弧を目指します。この時に、外脚を大きく開きださないように、プルークの開きだしと同じ長さになるように気を付ける。外脚を外に出しすぎると外脚軽いよと言われます。体からスキーを離さないように気を付けて外脚一本に乗り込むように滑ると良いと思います。藤井デモからは切り替え時に体軸を斜面と垂直になるくらい前に行くようにすると、外脚荷重でうち脚が浮いてくると話がありました。そう言えば、野瀬氏の滑りも内脚浮いていたような気がします。浮かせるのではなく、浮くのでしょうか。

### 「真下への横滑り」の練習

昨年までの「真下への横滑り」が出来ている事が条件とも言われました。確かに教程の中では、初歩パラ1の段階で出てきますので出来ていることが前提と言われるのはご無理ごもっともですが難しいですね。1は横滑りの基本姿勢で谷脚1本にのり押しずらす。2は横滑りを止める姿勢で角付けを強めて足場づくり（膝だけの操作NG、山

腰をつり上げる）。3の局面は確保した足場を利用して外傾を強め、谷スキートップ方向へ素早く重心移動する。4は内外旋をつかい回しこみながら1の局面に戻る。谷脚に乗った姿勢で山に重心を残さないようにしましょう。この横滑りは、滑りのどの局面でも出てきますので、スキーに行ったら1回は練習しましょう！

2人のデモからの応用

宮腰デモ「プルークで山脚3回上げて、3回目でターンする」 狙いは、しっかり谷脚（外脚）に乗り込む練習。やってみると、意外に3回目ではたとと落ちてしまう。谷脚に乗れていないのがわかります。3回目の時にゆっくり優しく降ろしてターン出来るとOKかな。

藤井デモ「ストックをずーと前に向けてターンする」 狙いは、アンギュレーションをしっかりと。これは、ローテーションの矯正、同時に内外旋の練習も出来るので有効ですので是非クラブでの練習に取り入れてみてはいかがでしょうか。 岩澤 史郎（道技術部員）

## 帯広 初・中級指導員研修会（理論・基礎技術）

12月21日～22日 サホロリゾートスキー場

真下への横すべりから谷回りターン技術の展開を確認。教程種目のおさらいをしながらとりわけターン後半のずれをとめる、しっかり谷スキーに乗ることを徹底。シーズンはじめでもあっても十分に乗り切れてない人もいたが、二日目になるとだいぶ改善された。釧路から2名を含め6名の参加であった。

### 山スキー（応用発展技術） 12月22日 朝里岳

好天に恵まれ巨大な樹氷を楽しみながら1.5時間の昇り、下りは大パノラのパウダーを堪能した。指導員1名、全体で8名が参加した。

## レベルアップ練習会②(大回り)(応用発展技術)

1月19日 北長沼スキー場

デモ2名が講師、2班に分かれて行った。外脚荷重、ズレとキレ、アンギュレーション、切り替えを終えてからの深い谷回り等受講者其々に丁寧なアドバイスがあった。指導員11名が参加。

### 不整地・急斜面(応用発展技術) 1/19 南富良野スキー場

悪雪、急斜面などどんな斜面でも安定して滑れるポジションの確認をするバリエーション。横滑り(真下への横すべり、斜め前横滑り)、内足の板のテールを上げてターン、斜滑降から横滑り、急斜面でずらしをいれてスピードコントロール、等速で滑る、などを練習した。3名参加。

### 不整地・急斜面(応用発展技術)

1月19日 カムイスキーリンクス

スキー場雪不足のため深雪等実施難しく、延期する。

### 「新年最初の雪上練習会に」 オフピステ 塩野谷勝子

2025の受験生を対象にした4回の雪上練習会の内、今回は1月5日に第2回目の実施を北長沼で行われました。輝かしい新年にふさわしく見事に晴れ渡った北長沼のグレンデは整地され、やる気十分に掻き立てます。

検定科目の教程技術を学ぶもので、2025年のテーマである「アンギュレーション」「内外旋」を強調したご教示をみっちり学びました。理解はできたものの実践がなかなか到達できずシックハックの一日でした。

若い方との交流やアドバイスは刺激になり高年齢になっても学ぶことは楽しい。新たな青春のように思えます。理解力や身体的になかなか吸収できないことが多く、大変ですがスキー大好きは生涯捨てられないかも。今よりも一歩ずつ進歩しようと思っています。次回の講習会にはもう少し形にさせて挑みたいなあとわくわくしています。

### 初・中・上級指導員養成(実技)1/12~13 萩の山スキー場

講師: 野瀬 孝氏 五十嵐佳葉氏

初級受験3名、中級受検3名、上級受験2名が受講。初歩の平行から洗練までの一貫した流れを確認。特にアンギュレーション股関節を使った内旋外旋について繰り返し練習した。特に真下への横滑り左右連続の各局面とターンの基本の動きについて学んだ。

### 一 初・中・上級指導員検定会(理論・実技) 一

2月15日(土)・16日(日) 北長沼スキー場

検定員 野瀬孝氏 渡邊公平氏 五十嵐佳葉氏

初級3名中級3名上級2名が挑戦します

☆みなさんの応援よろしくお願ひします☆

第23回 全国スキー協デモンストレーター選考会 1/26

第15回テクニカルコンペ 大盛況にて開催される!

☆藤井隆幸氏(グロウスキークラブ)再認定☆