

2025 春季全国技術部会報告

全国フロック技術部員 渡邊公平

技術部会の開催概要は、「北のシュプール第502号」で全国デモ宮腰大さんの報告がありましたので、ホストアップでは技術の話をさせていただきます。

なお、技術部会の詳細な報告として、全国スキー協ホームページの「各部から」に関越ブロックの森全国技術部員の報告が掲載されていますのでご覧ください。

今回の技術部会で伝えられた技術解説について その1

【カリキュラム種目における重要なポイントについて】

<初歩の平行ターンⅡ>

谷スキーにしっかりと荷重した斜滑降から谷スキーを土台とした山スキーの開き出しによる谷回りターンを行い、山まわりターンゾーンから切り替えゾーンで、角付けしている外脚にしっかりと荷重をかけて斜滑降に戻ることがとても大事になります。

この動きはこの後の全ての種目に使われる運動となります。この種目の段階で「谷脚（外脚）に完全に乗り切る⇔谷スキーに自分の身体を全て乗せる」ことができなければこの後の種目の滑りはできない、こととなります。それだけこの種目は重要な運動要素を求めています。滑りの中で常に良いポジションを保ったまま求められる運動ができるよう習得する必要があります。

あります。

<ベーシック平行ターン>

切り替えゾーンで斜滑降から体軸をさらに谷側に移動することで、角付けしている谷スキーをフラットに近づけてターンポジションまで動く事ができるかが重要ポイントとなります。その上で山脚（次の外脚）をスキーがたわむ方向のターン外側に押し出して谷回りターンを行うことが必要となります。押し出す外スキーで自分から外圧を受け止めるポジションをとり、内脚に頼らずに外脚一本でターンを仕上げられるかが求められます。

<洗練の平行ターン1>

両脚同時の足裏切り替えでターンの切り替えができるかがポイントになります。重心がターン内側に移動するだけ大きく動く必要があります。その上でターン切り替え後、外脚伸脚の外傾姿勢により外脚一本で外圧を受け止められる、内脚が浮くようなターンポジションをとれるかが課題です。

<真下への横滑り左右連続>

昨シーズンはポジションを確認するため4つの局面に分解して左右連続した真下への横滑りを習得しました。それを受けて、今シーズンは4つの局面が谷回りターンにどう使われるかを確認しました。さらにターンの質を高めるために、アンギュレーションと股関節の内旋外旋を意識的に使ってターンを仕上げる運動を練習したシーズンでした。

骨盤を立てたポジションを常に保って、常に谷脚の上、谷脚股関節の上に乗せ続けることができないとこの種目の求める動きができません。難しいけれどできなければ、目指す平行ターンが習得できないと思います。 《 次回号に続きます 》

道スキー協 ホームページ

「指導員通信」のパスワード変更します 6/2 より

新しいパスワードは

hostup