

春季全国技術部会報告 2026

北海道ブロック技術部員 五十嵐 佳葉

4月11日～12日、志賀高原一の瀬ファミリースキー場にて全国技術部会が開催され、宮腰デモと渡邊ブロック技術部員と共に参加してきました。

夜のミーティングも含め①各ブロック技術部員から効果のあった指導法の紹介②来シーズンテーマについての提案、③教程改訂に向けての議論が主な内容でした。渡邊さんの報告した「丹田にストックを当て、それを押し返すように前に出て滑る練習」「股関節からではなく遊動肋骨から外傾する練習」は、わかりやすく効果が高いと好評でした。

来シーズンのテーマは『洗練のパラレルターン』です。「真下横滑りの3・4局面」で斜面に垂直に立つことの重要性と自由にずらせるポジションの再確認、ずらす局面はしっかりずらし、切る局面でしっかり切る「連続斜滑降」、山に駆け上がる斜滑降から足裏切り替えで「逆斜滑降」へ、外圧をしっかり受け止める「プルークカービング」を行っていく予定です。教程の最後の種目であること、そして今までのシーズンテーマを理解しているということが前提となりますので、難易度は高めです。ここ数年のテーマについて、オフシーズンのうちにしっかり復習しておきましょう。

教程の改定に向けての議論でも、かなり深い話し合いが行われました。指導員の皆さんは全国のHPに掲載されている技術部会議事録を読まれていますか？今回の議事録は五十嵐が担当させていただきましたが、なかなかのボリュームです。文字にされたものは少し難しいですが、とても勉強になりますので是非ご一読ください。

雪上とミーティングの間に、荻原副会長の畳上レッスン（足裏切り替え）がありました。鏡の前で小指・親指がしっかり上がり、脛の角度が左右同じで股関節が伸展されているかを、オフ中にチェックしながらイメトレすると、来シーズンばっちり効果が現れそうです。

オフシーズンに、教程理解の勉強会も計画したいと思っておりますので、こちらにも是非ご参加ください。みんなで復習・予習をしておきましょう。 以上

リハビリスキーの実践

佐藤久輝 上級指導員（大平原スキークラブ）

Sさんは6年前大腿骨骨折で手術を行い、その際血栓が脳血管へ飛び脳梗塞になりました。その後、リハビリを続けていましたが、現在でも右半身と複眼では物体が二重に見えるなど後遺症が残りスキーも出来ない状態でした。

Sさんは競技スキーを続けていた方で足前も上級者。なんとかリハビリをかねて復帰できないものかと考え忠類の白銀台スキー場で例会の時に誘ってみました。「試しにやってみるか」とやる気も生まれたので久しぶりのスキーをすることに。駐車場とロッジが近い。リフトもすぐそば。練習するのに使い勝手が良かったのでリハビリスキーは比較的楽にサポートできました。平地で交互に滑らせる動作は出来たのでリフトに乗って頂上へ。

滑り始めてみると怪我をした足よりも脳梗塞で後遺症になった足に力が入らないようでちょっとだけの直滑降でもブラブラして片足だけで滑る状態でした。ターンも滑らかではなく急に曲がってしまう、とても不安定な状態だったので、基本に立ち戻って伸展加圧によるプルークボーゲンで滑ることをすすめて、とりわけ山足を開きだして雪の抵抗をもらってターンを始める谷回りでスピードコントロールをするようにアドバイス。左右均等に荷重はできないものの上級者だった感をとりもどし安定して転ばず下まで滑りおろることができました。

6年ぶりのスキーだったので疲れも予想以上にありリフト3本でこの日は終了。完全復帰も夢ではない！これからもサポートをしながらSさんがスキーを楽しめるように応援したいと思います。

さて私も2年前に脳梗塞になりかけ現在も健診を受けながらリハビリスキーをしています。スキーヤーの永遠のテーマ、どんな斜面でも自由自在にスキーを操れるポジション、常にいい位置にのっている理想を求めるよう心がけています。とくに今シーズンの技術部会で言われたスタート時点に後傾にならないように、斜面に対して垂直より前に立ってという意識をもって滑り出すようにしました。まだまだ思うように滑れないもどかしさがありますが生涯スキーなので伸びしろはまだあると思いき楽しみながら追求して行きたいと思っています。

「ホストアップ」へみなさんの声をお寄せ下さい

- ・今シーズンの基礎技術研修・応用研修について、ご意見をお寄せください。
- ・普段の指導員活動で、疑問に思っていること、困っていることはありませんか。
- ・あなたのシーズンオフトレーニングを教えてください。

応用研修修了していない方はー

応用研修修了報告（スキー様式16号）

提出をお願いします

応用研修はー

山スキー・レベルアップ・不整地・急斜面・ポール練習会
スキーフェスティバル（リーダーを除く）

※今シーズンはクラブ対抗競技大会が中止となりましたので
ご注意ください

全国勤労者スキー協議会

<https://wsaj.njsf.net/>

→会員用ページ

→各種規約、規程、様式

→スキー、スノボード指動員届け出様式一式

→「スキー指導員はこちらから」→**スキー様式16号**

教育部 小野寺まで h-onodera@jcom.home.ne