



2025～2026 シーズンを終えて

三浦裕子 上級指導員（札幌スキーフレンド）

2025～26 シーズンも終了し指導員の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

ずっと検定受験に向けてのシーズンを過ごしていましたが、昨年4月によりやうく上級指導員に合格し、研修会の講師デビューもさせていただきました。今までとは気構えの違うシーズンを過ごしました。12月の札幌国際での指導員研修会では、一番年齢の高い班を担当し、シーズン最初から怪我をさせてはいけないと細心の注意をはらいながらの講習でしたが、スキー協の皆さんはとても元気一杯明るくて、自分も楽しみながら講習をすることができました。この時、最高齢だったナイスミドルの大脇さんが一生懸命に滑っていた姿がとても印象的で良い思い出となりました。その他、レベルアップや検定会のお手伝いなど皆さんが技術向上に真剣に向き合っている姿を目の当たりにし、これからも微力ではありますが、手助けができたらと思えたシーズンでした。

先日、富良野で全国技術部員の渡辺さんから来シーズンのテーマの伝達を受けました。前号の五十嵐さんから報告があったように、いよいよ『洗練の平行ターン』となります。全国ホームページの「各部から」をクリックして、▶[2026/4/11-12 全国技術部会報告](#)で五十嵐さんが書記を担当し丁寧にまとめてくれていますので、今からしっかり学習して理解を深めておきましょう。難易度は高めと思われます

ので、オフトレも頑張りましょう！と言いつつ、何から始めたら良いかな～と次シーズンに向け考えている今日この頃でした。

《 2026 春季全国技術部会報告より 》

ー全国スキー協ホームページをご覧くださいー

来シーズンのテーマ 『洗練の平行ターン』

- ・ 教程の改訂もあるなかで、教程の最後の滑りである洗練の平行ターンを挙げた。
- ・ 教程で洗練の説明が少ないという意見があるので、シーズンテーマで補足する。

「真下横滑りの3・4局面」 斜面に垂直に立つことの重要性、自由にずらせるポジションの再確認。

「連続斜滑降」 ずらす局面はしっかりずらし、切る局面はしっかり切る。斜滑降がしっかりできないと 洗練はできない。

「逆斜滑降」 山回りからのしっかりした斜滑降があるから、逆斜滑降ができる。重力を横方向のベクトルに変える。それができると足裏切り替えで逆斜滑降になる。さらにそこからスピードコントロールのずらしを入れる。斜滑降はトラバースではなく、山側に駆け上がる。それがクロスオーバーにつながり逆斜滑降になるというところを来シーズン練習してほしい。

※詳しくは今夏完成予定の youtube 動画にてご確認願います。