

スキー検定受検者のためのDVDとその解説

(財)神奈川県スキー連盟は
スキーの楽しみを多くの方々に普及振興する為に
設立された公益法人です。

その仲間の皆さんが、
準指導員・指導員受検へチャレンジいただき
ありがとうございます。

スキー人口が減少している中、
多くの人たちに、スキーの楽しさを教えることが出来る
スキー指導員の役割は大きいのです。
みなさんの合格を祈願いたします。

スキー指導者検定実技内容

ターンの原因となるスキーコントロールの方法
3態により設定されている。

1、テールコントロールの技術

2、トップ&テールコントロールの技術

3、トップコントロールの技術

検定実技

基礎過程
(組立)

テールコントロール

ブルークオーゲン

緩斜面～中斜面でのターン

トップ & テールコントロール

(制限滑降)

ブルークターン

トップコントロール

応用過程

シュテムターン

中斜面～急斜面でのターン

パ'ラレルターン大

パ'ラレルターン中

パ'ラレルターン大

発展過程

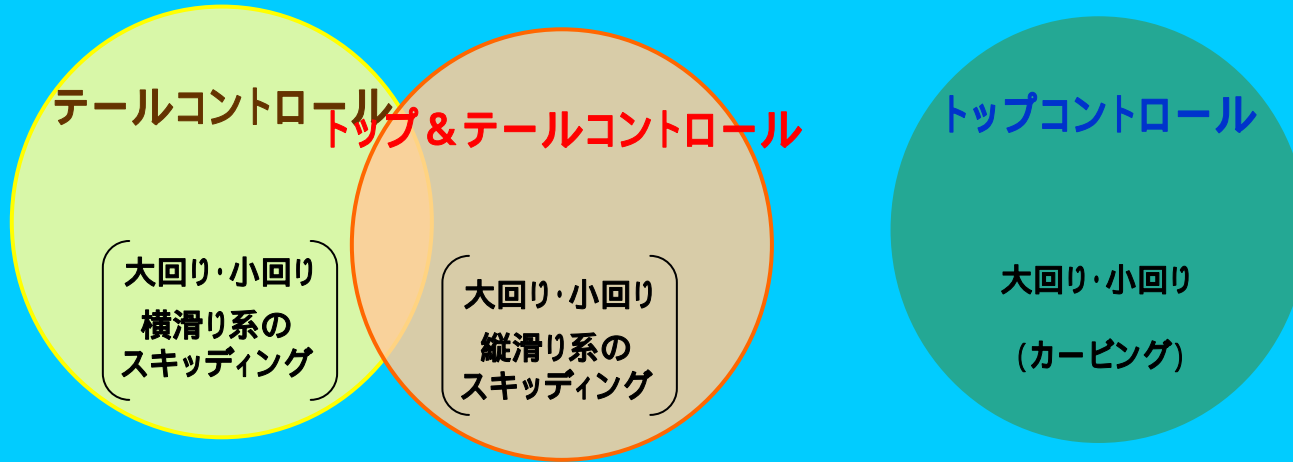
パ'ラレルターン小

さまざまな斜面でのターン

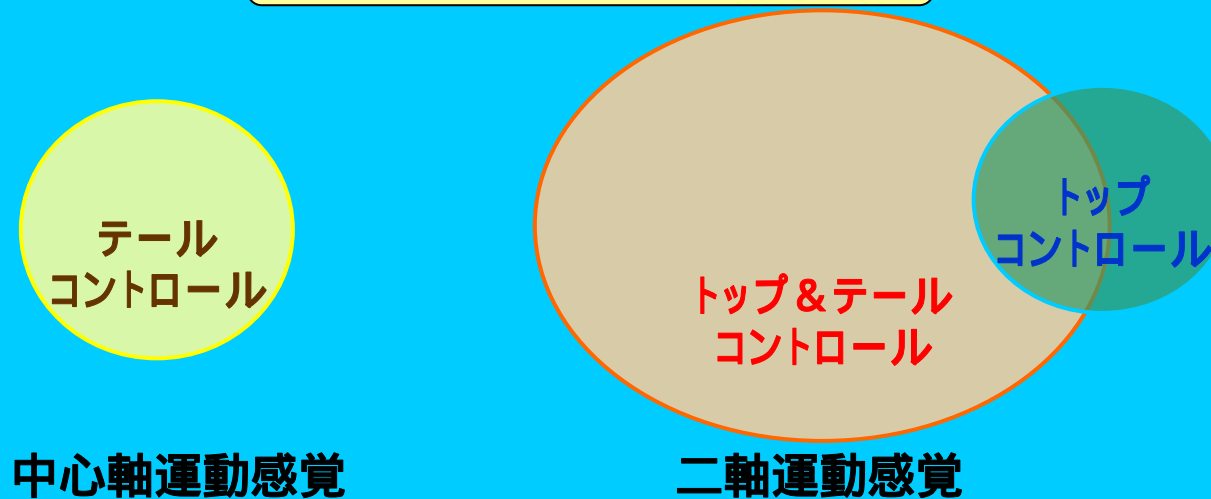
パ'ラレルターン小

技術論と感覚論

技術論



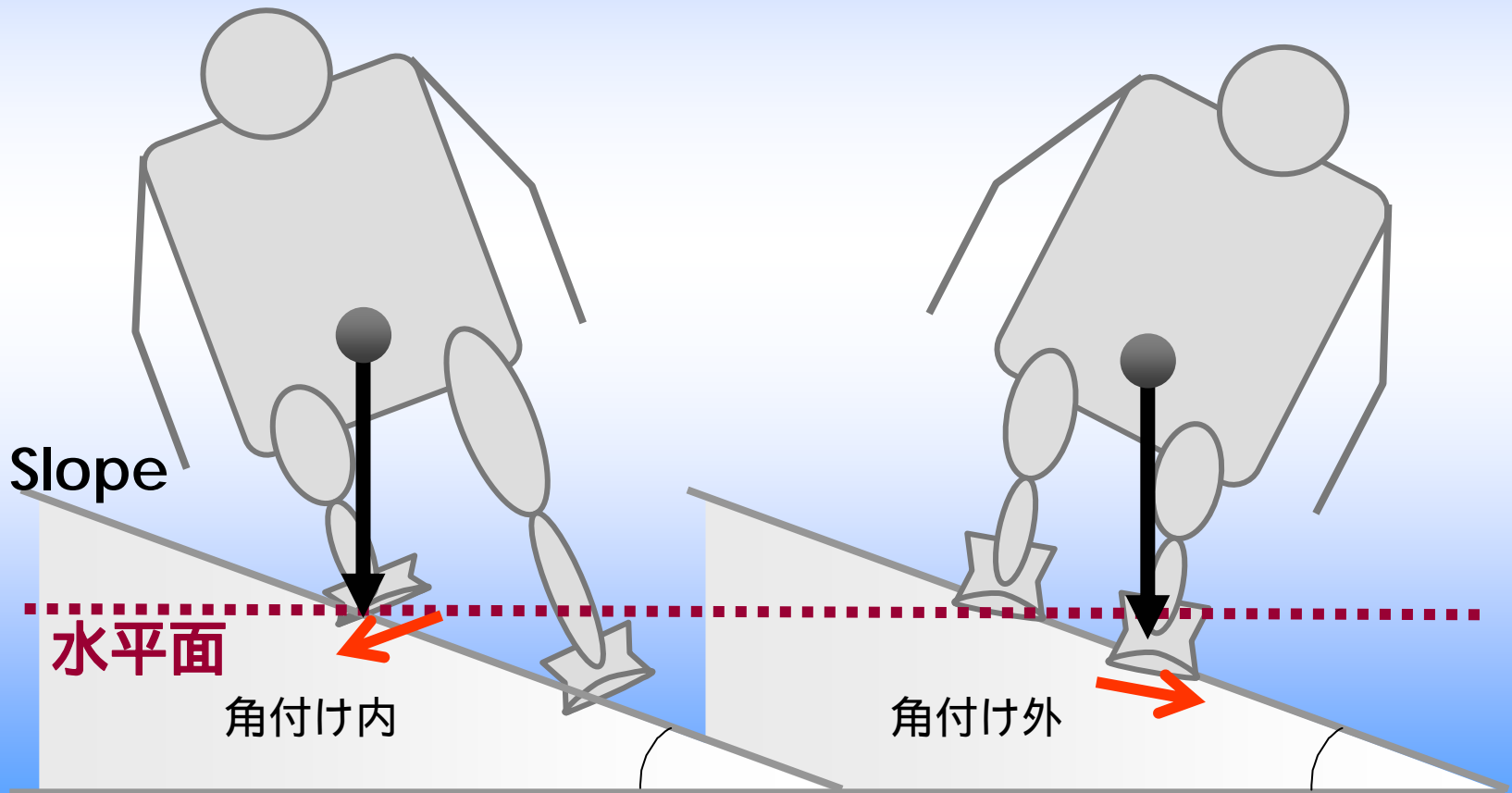
感覚論



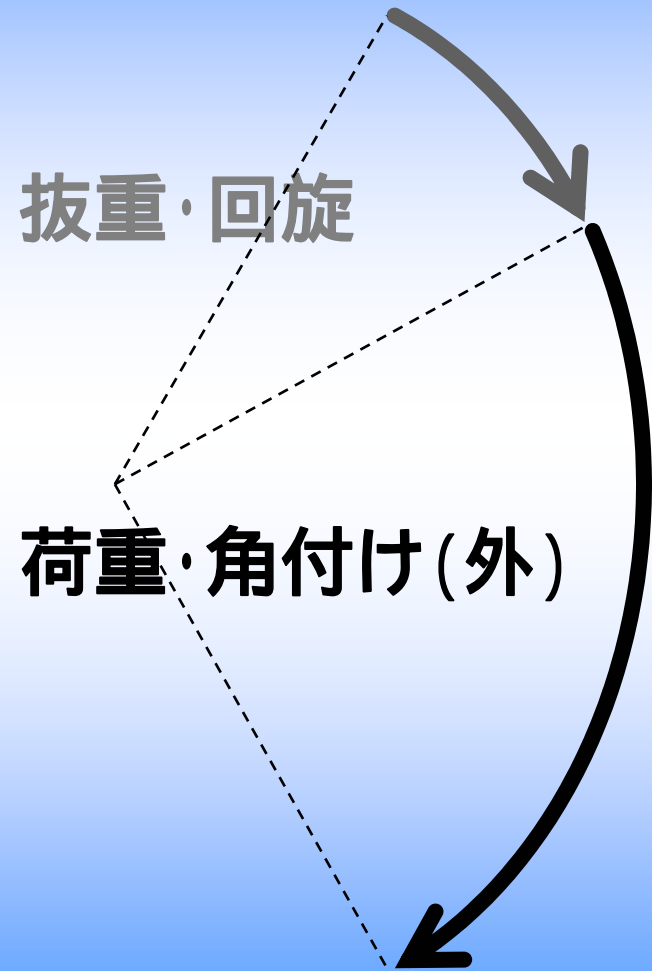
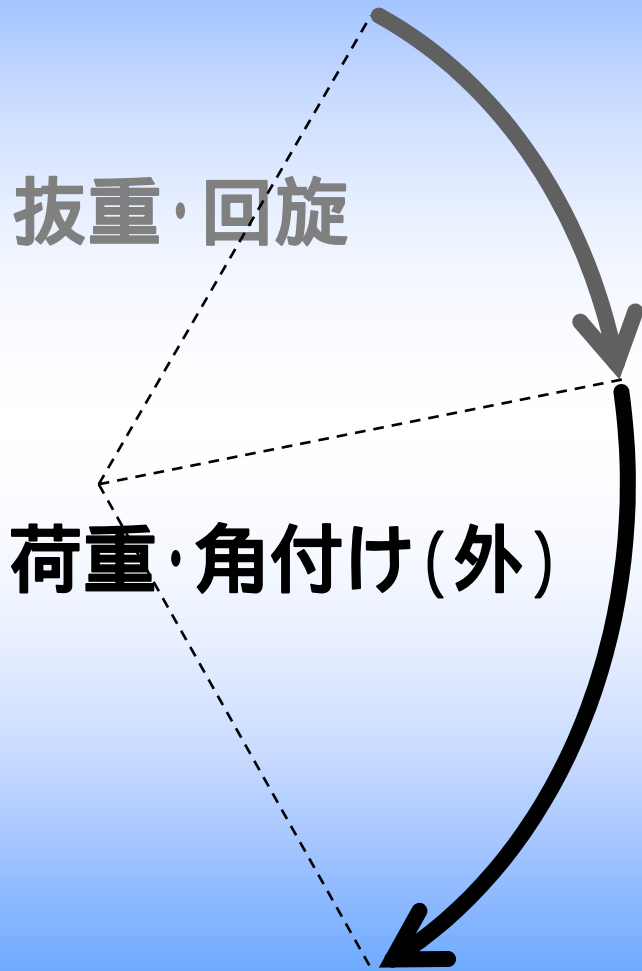
トップコントロールとテールコントロール

'Top-control'

'Tail-control'



身体運動からみたターン(テールコントロールの発展)



テールコントロール

- ・昨年より少し訂正

最近のスキーの特性から純粋なテールコントロールを求めていくと難易度が高まる。

身体の使い方の特徴を主体的にジャッジしていく
抜重を使うこと

外スキーから外スキーへの荷重が原則

バランスをとるときに、身体を静止して(特に骨盤)

スキーの移動の上に乗っている

これらがテールコントロールの特徴

- ・基礎課程の種目は構成が重要

- ・発展・応用過程の種目はバランス、相対的な力

テールコントロール・プルークボーゲン

基本的な滑り

実践的なターンというより、横滑りを明確に
ただし、斜度があると表現しやすいが斜度がないと非常に難しい
少し、トップが入ってきても良いかな...

標準的な滑り

運動のパーツを見るのではなく、ちゃんとした回転弧を描いていること
したがって基準は、少し発展的なほうへ広がることになる

外スキーを縦方向へ滑らせる骨盤の回旋運動が入ってくると規定違反

エッジングに入るときに、スキーのトップよりテールの動く割合が多ければ
まあ良いのではないのでしょうか

発展的な滑り

ただし、合格だが、そんなに高い点はつけられないというイメージ
ターン弧を描いていく中で移動する板の上で身体を止めてバランスをとる
という要素は、テールコントロールの典型的な身体の使い方との判断

テールコントロール・シュテムターン

- ・素材が少なかったなので標準的な滑りのみ
不整地で行われるのでパターンを出さないほうが良い

運動の方から言えば、内側の足を動かす操作はどんな滑りでも、外スキーが動いているときが一番良いタイミングである。外スキーを止めて、内足を揃えると閉じる動きとなります。受検者の良い、悪いのポイントになるでしょう。

パラレルターン・小回りフリー

- ・この種目は基本的に幅がでてくる

基本的な滑り

- ・内足と外足のタイムラグがあるが、基本的なテールコントロール
左右に重心移動、荷重移動をしながらスキーのテールを
スイングさせて大きく送り出している。

標準的な滑り

- ・トップが少し回っているように見えますが、抜重を使って切換、
外スキー主体のバランス、骨盤を止めてバランスを取る

発展的に滑り

- ・迷う滑り。トップが動いているが、ターン運動の構造はサイドに
スキーを押し力を使い、その反力でスイングさせている。
実際、ファジィな滑りも存在する。

身体運動からみたターン(トップ&テールコントロールの発展)

抜重・回旋

荷重・角付け(外)

荷重・
角付け(内)

荷重・角付け(外)



習熟

トップ&テールコントロール プルークターン

- ・明確な規定としては、両スキー荷重がベース

基本的な滑り

回転の始動が外スキー、時間差で内スキーが処理される
内スキーを回す操作は、トップとテールをピボットさせるような
使い方で、両スキーが同調する

標準的な滑り、発展的な滑り

骨盤を中心としたからだの動きを伴う動的なエッジング
(テールコントロールとの違い)

トップ&テールコントロール パラレルターン

- ・実際には、トップ&テールとトップコントロールの差がでていない？
トップ&テールは外スキーが主導で両スキー荷重で舵を取るが、
実際は、内スキー、内足荷重を習熟しないとパラレルは難しい

今年度の研修テーマでは、
内スキー操作の仕方として、内足を回旋させていくものと、
内スキーを掘り込むものとを明確にした。

検定の判断基準

標準的な滑り、発展的な滑り

外側にスキーは横滑りの割合の少ない、縦方向へ進む成分が大
内側のスキーはトップとテールを調整しながら方向を合わせる、
回す操作が見られる。

トップ&テールコントロール 小回り不整地

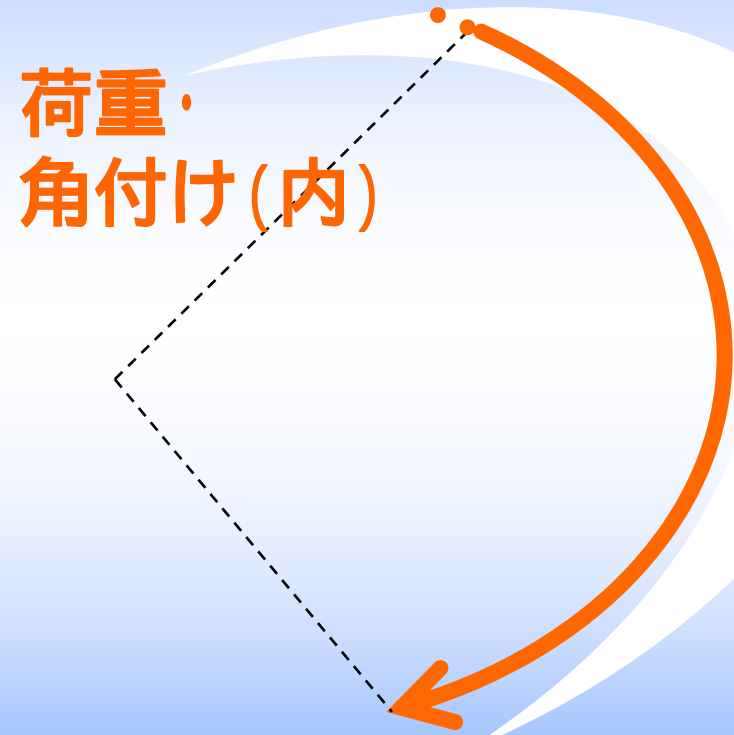
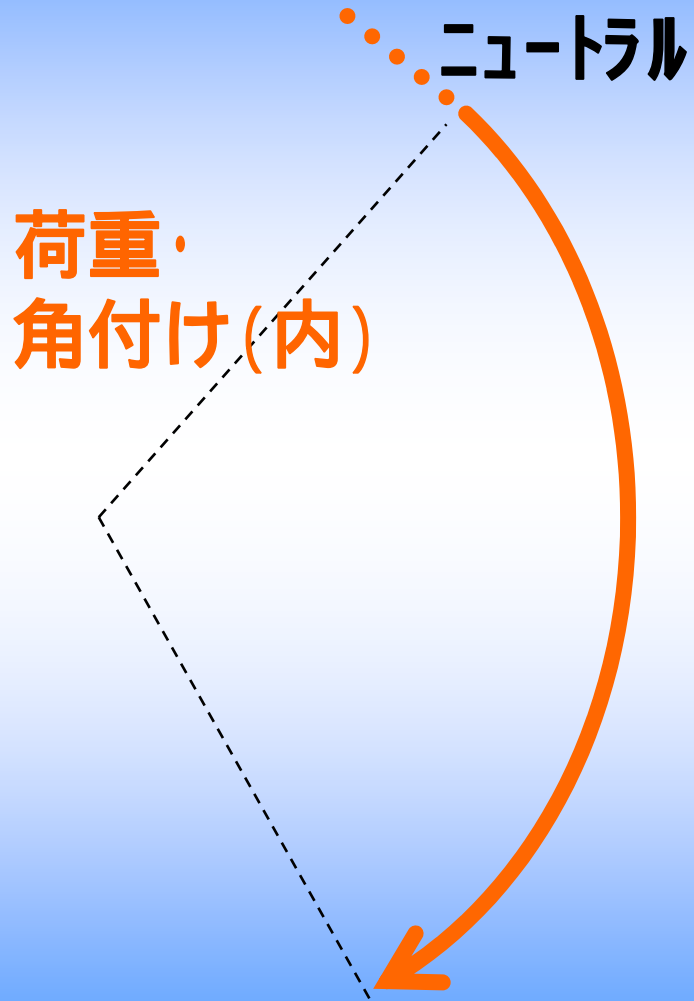
- ・コブ斜面は検定会場によって非常に格差がある
幅を大きく持たせた。
横滑り用のようなもの、プロペラ上に回して、スキーをずらして、真下に落とすようなものから、スピードアップしたものまで。

基本的な滑り

受検者の年齢なども考え、リズムを崩さずに降りてくればよい

標準的な滑り、発展的な滑り

身体運動からみたターン(トップコントロールの発展)



習熟

トップコントロール・パラレルターン中回り

・トップコントロール

特徴的なところは、内股関節が下がり、外股関節が前に回って移動してくる動作

ありがとうございました
合格を祈願します