

全国スキー協

スキー教程



新日本スポーツ連盟・全国勤労者スキー協議会

はじめに

50周年の節目にこの教程をお届けできることを心から嬉しく思います。

全国勤労者スキー協議会は1969年2月に誕生して以来「一人ぼっちのスキーヤーをなくそう」、「スポーツは平和とともに」をスローガンに掲げ、国民がもっとスポーツを身近に感じ、楽しめる環境づくりを目指してまいりました。

私たちの運動の中から、今では当たり前となった「子ども・障がい者リフト料金割引」を導入できたのは大きな成果の一つです。阪神淡路大震災及び北海道で被災した子ども達にスキー用具やウェアを提供、東日本大震災では北海道をはじめ各地で被災者を対象にしたスキー行事を開催しました。なかでも、岩手県と宮城県に於いては「春休み子どもスキー」を5年間継続して行い、延べ1,000人を超える子ども達にスキーを通じて笑顔を届けることができました。

全国勤労者スキー協議会は、基礎スキーに該当する「技術部」はもとより「山スキー部」「競技部」「スノーボード部」という4つの専門部をもち、会員をはじめスノースポーツ愛好者の多様な要求に応えるべく活動を展開しています。

基礎スキーの分野では、スキー教程に基づくスキー指導員の養成・研修、スキー技術検定制度 STT（スキーテクニカルテスト）と、これに競技性を持たせた STC（スキーテクニカルコンペ）、デモンストレーター選考会を開催しています。

競技スキーの分野では毎年「全国スキー競技大会」や「スキー協 CUP（スーパーG）」を開催し、100人を超える選手が競技を楽しんでいます。

山スキーの分野では「山スキーリーダー制度」を確立し、年間100を超える山スキー行事を開催しています。

スノーボードの分野ではスノーボード教程に基づいて、スノーボード指導員の養成・研修に役立てています。

スキー教程の歴史を振り返ると、

1975年 スキー教程（A項）解説書（小冊子）「楽しく早くうまくなるう」発行

1977年 文部省選定 16mmスキー教程映画（「楽しく早くうまくなるう」制作

1978年 スキー教程（B・C項）解説書（小冊子）「中・上級者へのアプローチ」発行

1980年 スキー教程書「楽しく早くうまくなるSKI」発行

1984年 文部省選定 スキー教程映画「白のエチュード」制作

1985年 「新体連スキー教程」発行

1994年 まだノーマルスキーの時代に、カービング技術をめざすカリキュラムを日本で最初に発表した「全国スキー協スキー教程」（VHS付き）発行

2004年 カービングスキーの性能を生かす内容の「全国スキー協スキー教程」（DVD付き）発行、スキー技術の向上と楽しいスキーの普及に役立ててきました。

私たちは、これまでのスキー教程を通じて、「流行に惑わされない技術の本質とは？」「初歩の段階から最高級の技術までの技術の系統性とは？」「子どもから高齢者まで幅広い層に対応できるスキー技術とは？」「安全で快適なスキー技術とは？」について追及してきました。

今回、お手元にお届けするスキー教程は、2004年に発表した「全国スキー協スキー教程」の技術を整理し、より分かりやすく解説した内容になっていますが、これらの追求してきた課題も加味して作られていることをご理解いただき、私たちと一緒にこのスキー技術を習得し、安全で楽しいスキーの醍醐味を満喫して頂けることを願っています。

目次

スキー教程改訂の理由	4
このスキー教程で目指す技術とは.....	4
1. めざす技術はパラレルターン	4
2. めざすのは谷回りターン技術	4
3. スキーの回転性能を生かす技術	5
4. スキーの横ずれと横ずれを止める技術の自在性	5
5. 外傾姿勢による外脚荷重と強い角付け	6
カリキュラムを理解するために	7
1. カリキュラムの系統	7
2. カリキュラム技術の特徴とその理由	7
3. カリキュラムを進めるにあたって	11
ターンの構成	12
ターンにおける体軸の動き（カービングスキーの特性）	13
外向傾姿勢を取ると何がかわるのか	14
初歩動作	15
スキーを履く前の準備動作	16
スキー靴での動作の予習	18
片方だけスキーを履いて（片脚スキー）	19
両スキーを履いてⅠ（平地技術）	21
両スキーを履いてⅡ（斜面を滑る前の技術）（階段登行、開脚登行、方向変換、転び方・起き方）	25
初歩滑走	28
初歩滑走 準備（プルークボーゲンに入るまで）	29
初歩滑走（プルークボーゲン）	34
初歩のパラレルターン	36
初歩のパラレルターンⅠ 準備（プルークの開きだし谷回りから斜滑降）	37
初歩のパラレルターンⅠ（外開きプルーク谷回りと斜滑降を組み合わせた技術）	43
初歩のパラレルターンⅡ 準備（横滑り・山回り・パラレル急停止）	46
初歩のパラレルターンⅡ（プルーク谷回りから、ターン後半スキーを平行にして斜滑降につなぐ技術）	51
ベーシックパラレルターン.....	53
ベーシックパラレルターン 準備（基本姿勢の確認・プルークの開きだしから直滑降の連続・片開きプルーク）	54
ベーシックパラレルターン	58
洗練のパラレルターン	60
洗練のパラレルターンⅠ 準備（カービング山回り・足裏切り替えの動作確認）	61
洗練のパラレルターンⅠ（足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術）	65
洗練のパラレルターンⅡ 準備（カービング山回りから後ろ横滑り・斜め前横滑りからカービング山回り）	67
洗練のパラレルターンⅡ（ターン前半横滑り、ターン中盤以降カービングによる技術）	69
洗練のパラレルターンⅢ 準備（カービング山回り・逆前後差ターン）	71
洗練のパラレルターンⅢ（ターン全体をカービングで滑る技術）	73

様々な斜面を滑ろう.....	75
1. 代表的な雪面状況.....	75
2. 様々な斜面に応じた対応.....	76
3. アイスバーン.....	78
4. 新雪滑走.....	78
5. 濃霧.....	78
競技スキーへのお誘い.....	79
1. 大回転競技の紹介.....	79
2. 大会への参加.....	80
3. 用具の調整.....	81
日常の手入れとチューンナップ.....	82
スキーが上手くなるための筋力トレーニング、スタート前のウォーミングアップ.....	84
1. 寝転がって脚を挙げる①（写真参照）：左右 20 回 1 セット+1 セット.....	84
2. 寝転がって脚を挙げる②（写真参照）：左右 20 回 2 セット.....	84
3. 寝転がって脚を挙げる③、椅子に脚をかけて、かけていない方の脚を挙げる（写真参照）。.....	85
4. お辞儀脚挙げ④（写真参照）：左右 10 回 2 セット.....	85
5. 片足スクワット⑤（写真参照）：左右 10 回 2 セット.....	85
6. 脚挙げ正面と斜め⑥（写真参照）：正面 10 回と斜め 10 回各 2 セット.....	85
滑り始める直前に.....	85
私たちの組織.....	86
スノースポーツをまるごと楽しもう.....	86
“自分達で考え、行動する”スキー組織.....	86
東日本大震災と東北復興支援春休み子どもスキーのとりくみ.....	86
都道府県スキー協のとりくみ.....	86
スキー協の日常活動.....	87
新日本スポーツ連盟 全国勤労者スキー協議会規約.....	89
用語解説.....	92

スキー教程改訂の理由

2004年に発行された全国スキー協スキー教程は発行後10年を節目に実施したアンケートの結果に基づき今回の改訂となりました。

その特徴は、①2004年発行の教程技術を継承する ②初歩の段階でブルークによる指導法を入れる ③2004年発行の教程技術の普及に際して不十分な部分をより分かりやすく解説する。の三点です。これらを基本にこのスキー教程がまとめられました。

このスキー教程で目指す技術とは

1. めざす技術はパラレルターン

1911年（明治44年）オーストリア・ハンガリー帝国のレルヒ少佐によりスキーが伝えられました。その間、スキー用具の開発、リフト、交通の利便性の向上等によりスキーは様々な発展を遂げてきました。なかでもスキー用具の開発はスキー技術と密接な関係があり、現在販売されているスキーとスキー靴は滑走に適した用具に改良されてきていることと併せて、スキー技術も重心コントロールによるシンプルな技術へと変化しました。

しかし、どんなにスキー用具の性能が向上しても、目標となるスキー技術はパラレルターンです。パラレルターンは合理的で効率の良い運動であることは勿論ですが、滑走の運動美も芸術的であり誰もが憧れる滑走技術です。

スキーを初体験した人が、その後スキーを長年に渡って続けるか止めてしまうかはパラレルターンの習得の有無に掛かっていると言えます。

全国スキー協は1969年創立以来、「楽しく早くうまくなろう」をスローガンにして最も合理的で美しいスキー技術であるパラレルターンを一貫して追求し普及してきました。

パラレルターンとは「ターンも切り替えも全てパラレルスタンスで滑る技術」と定義できますが、これを別の言い方で表現すると、パラレルターンとは切り替え時を除いて「重心が常にターン弧の内側にある技術」ということになります。

このスキー教程では、パラレルターンをターンゾーンと切り替えゾーンに分けることでブルークボーゲンからパラレルターンへの道筋を明らかにしました。

2. めざすのは谷回りターン技術

スキー用具の開発、ゲレンデ整備の向上等により、一般スキーヤーの滑走スピードが速くなり、滑走スピードを楽しむことが容易になっています。しかし、その反面、スピードに適した体勢を取れないままの暴走と見られるスキーヤーも多く、安全が問われる現象も生じています。また、後傾姿勢といわれるポジションの遅れから、スキーを回し過ぎてスキーの回転性能を生かした滑りができないスキーヤーも多く見かけます。しかし、上手いスキーヤーは切り替えが素早く、滑走スピードは速いのに、ターン前半から雪面を捉えた安定した滑りができています。

安定した滑りができていないスキーヤーの特徴を具体的にあげると、

- ① ターンゾーンではパラレルスタンスでも、切り替えゾーンではブルークのスタンスや踏みかえ等の方法で切り替えるため、パラレルスタンスでの切り替えができていない
- ② パラレルスタンスでの切り替えはできているが、切り替えがゆっくりで切り替えに時間を要する
- ③ 切り替えながらスキーを回す動作が行われている

このようなケースではターン前半にターン弧外側に向けてターンを行うことができないため、ターン後半に雪面抵抗が集中する滑りとなります。このスキー教程ではこのような技術を山回りターン技術と言うことにします。これに対して、上手いスキーヤーの滑りは、切り替えゾーンで切り替えを済ませて次のターンに入れているので、ターン前半からターン弧外側に向けてのターンが可能になります。このように切り替え直後からターン弧外側への力を働かせて回る技術を谷回りターン技術と言うことにします。

このカリキュラムでは初歩滑走の段階から、ターン前半から雪面をとらえた谷回りターン技術を学ぶことで、安定性の高い安全で快適な谷回りターン技術を習得出来るカリキュラムになっています。

3. スキーの回転性能を生かす技術

スキー技術の目標はスキーの回転性能を最大限引き出して滑ることです。スキーの回転性能を決める主な因子としてはサイドカーブとたわみがあげられます。サイドカーブに関しては、スキーのトップ及びテールと、センター部との幅の差が大きいものは小回りターン用、小さいものは大回りターン用です。

市販されているスキーは一般スキーヤーが使用しているスキーの場合 R（Radius=半径、単位はメートル）10～17、競技用アルペンスキーでは R 8～50 の表示がされています。R は角付けしてスキーを横ずれさせないで回れる回転半径（メートル m）を表しているとも考えられます。

スキーのたわみはサイドカーブ以上に回転半径を小さくすることができます。更に、スキーのたわみの戻りを活用して素早く切り替えることを可能にします。スキーのたわみを引き出しその戻りを活用することは切り替え技術習得のポイントです。スキーをたわませるためには角付けが必要です。直滑降のように真上から踏んでもスキーはほとんどたわみません。進行しているスキーを角付けすると、スキーのトップとテールのエッジを支点としてスキーの中央部を押すことになりスキーはたわみます。このたわみを活用することでターン弧の大きさを調整でき、切り替えもスムーズに行うことができます。

このスキー教程では初歩のパラレルターンの段階からスキーをたわませて滑る技術につながるカリキュラムになっています。

4. スキーの横ずれと横ずれを止める技術の自在性

ターン技術は、スキーを横ずれさせて滑る技術と横ずれを止めて滑る技術で構成されています。

この二つの技術の違いは基本的には角付けの量の差によるもので、角付けが浅いと横ずれしやすくなり、角付けが深いと横ずれしにくくなります。

スピードコントロールして滑るには、横ずれは必要ですし、スピードを求めるなら横ずれは控えなければなりません。しかし、この二つの技術の線引きは滑走条件により変わるので困難です。

スキー技術は横ずれさせて滑る技術と横ずれを止めて滑る技術あるいはこの組み合わせによる技術がありますが、左右の重心コントロールという意味では同じ技術といえます。実践滑降においては、この二つの技術を滑る条件によって自在に使い分けられる技術の習得が必要です。つまり、横ずれの有無に関わりなく、スキーのトップからテールまでのエッジが雪面を捉えていることが重要で、このポジションで滑ることがめざす技術となります。

スキーの横ずれと横ずれを止める技術の練習は、自在性を高めることは勿論ですが、ベストポジション（安定ポジション）をキープして滑る、安全なスキー技術習得になります。指導員検定種目に「真下への横滑り左右連続」があるのはスキーの自在能力を判定するためです。

5. 外傾姿勢による外脚荷重と強い角付け

パラレルターンにおいて外脚は負荷に強くバランスがとりやすいが角付けはしにくく、内脚は負荷に弱くバランスはとりにくい角付けはしやすいという特徴があります。従って、バランス保持がしやすくターン時の外力に耐えやすい外脚荷重がターン技術の基本となります。しかし、外脚は、角付けしにくいため、角付けを強めるには重心をターン内側に入れなくてはなりません。直立姿勢のまま身体を内側に傾けると内脚荷重になり外脚は浮いてしまいます。

身体を傾けても外脚に荷重するためには内脚をたたみ込む必要がありますが、角付けを保ってバランスをとるには上体を外側に傾ける必要があります。これが外傾姿勢です。外傾姿勢はターン後半外脚荷重で角付けを強めバランスを保持するだけでなく、上体は次の回転弧の内側へ移動する準備動作にもなるので速い切り替えができる姿勢です。

2004年発行のスキー教程では、内向傾姿勢を重視してきましたが、内向傾によるターンポジションが確保できるとターン前半からの谷回りターンが可能になります。しかし、この内向傾のポジションに重心を移し替えるには、角付けを伴った足場造りが必要です。内向傾によるターンポジションの確保と、ターンポジションを確保する前の足場造りは、鶏が先か卵が先かの様に密接な関係があります。

このカリキュラムでは内向傾によるターンポジションに繋げるために、外傾姿勢による強い角付けを伴った足場造りの方を強調して組み立ててあります。

カリキュラムを理解するために

1. カリキュラムの系統

ブルークからパラレルへのカリキュラムは、重心の位置に着目した流れになっています。

ブルークによるターンの際のスキーヤーの重心は左右のスキーの間にあります。パラレルターンの際のスキーヤーの重心は両スキーの内側（回転弧の中心がある側）にあります。

この二つの技術をつなぐ技術として、内脚に重心を近づけて内脚を軸足とした技術をベーシックパラレルターンとしました。そして重心が2本のスキーの内側にある技術は洗練のパラレルターンとしました。

2004年発行のスキー教程では、切り替え時の姿勢が高い場合と中間姿勢で分けていましたが、このスキー教程ではどちらも重心が両スキーの内側（回転弧の中心がある側）であれば洗練のパラレルターンとしました。従って、2004年発行のスキー教程の足裏切り替えを使ったベーシックパラレルターンは洗練のパラレルターンⅠになりました。

カリキュラムの流れは、初歩動作、初歩滑走（ブルークボーゲン）、初歩のパラレルターン（ブルーク谷回りと斜滑降を組み合わせた技術）、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）、洗練のパラレルターン（ターン中は重心が両スキーのターン弧内側にあり両スキー同時切り替えの技術）と発展していく中で、ターンゾーン及び切り替えゾーンの技術の質を高めていきます。

2. カリキュラム技術の特徴とその理由

（1）ブルークからパラレルターンへの手法

ブルークによる連続ターンとパラレルターンの違いは、パラレルターンは重心の入れ替えがある「切り替え」が必要とされる技術ですが、ブルークによる連続ターンは重心の入れ替えをしなくてもできるため「切り替え」を必要としない技術です。従って、ブルークによる連続ターンであるブルークボーゲンを練習し過ぎると、パラレルターンに必要な重心の入れ替えができないスキーヤーを作り出すことになり、パラレルターンの習得に長い時間を要することになります。

このスキー教程ではブルークによる連続回転技術を経由しますが、早い段階からパラレルターンに必要な平行スタンスによる「切り替え」を学ぶ初歩のパラレルターンに導くことで、パラレルターンが早く習得できるカリキュラムとなっています。

（2）ターンの繋ぎに斜滑降を入れた理由

パラレルターンの「切り替え」を早い段階からブルークによるターンの繋ぎに斜滑降を入れた理由は、ブルークのスタンスでは両スキーを切り替えることが困難なので両スキーを平行に揃えることで、段階的に両スキーの同時切り替えを習得してもらうためです。

段階的には、

- ① 前に出てスキーを平行に揃え高い姿勢でポジションを整える
 - ② 高い姿勢で立ち、体軸を斜面に対して垂直（この時、スキーの滑走面は斜面とフラットの状態）にしていく
 - ③ 足裏切り替えを行い積極的に角付けと重心を切り替える
- という流れになります。

初歩の段階では、次のターンの準備動作としてスキーを平行に揃えてポジションを整える為に、腰を前に出した高い姿勢で立つことが重要です。そして、徐々にスピードを利用して斜面と垂直の方向に立つことを目標にしていき、最終的には足裏切り替えを使って角付けと重心を入れ替えます。

(3) プルークボーゲンの指導について

プルークボーゲンは、基底面積が広く安定性に優れているため、最初に学ぶ回転技術として広く普及されています。しかし、プルークボーゲンはパラレルターンに必要な両スキーの角付けと重心の切り替えのない技術なので、プルークボーゲンを習熟しただけでパラレルターンに導くには難しい面があります。

しかし、雪なし県の修学旅行のスキー教室のように、限られた日数の中でスキーを楽しんでもらわなくてはならないようなケースなど、まず安全を最優先に滑る楽しさを体験してもらうにはプルークボーゲンを教える必要があります。プルークボーゲンはプルーク滑走で連続回転して滑る技術ですから、プルーク滑走を滑らかに持続して滑れることが条件になります。

このカリキュラムでは外スキーの開きだしから外脚荷重による方法を採用しています。この方法はその後のカリキュラムにつながる基本動作となります。

パラレルターン習得には、ある程度のスピードが条件となります。プルークのスタンスでも、パラレルターンにつながるある程度のスピードで滑ることができれば、将来、パラレルターンをめざす条件ができたとき役立ちます。緩斜面の長いコースを一定スピードで滑らかに滑ることを目標にすることで、滑る楽しさを体験でき、将来の生涯スキー愛好者を生み出すことにつながります。

プルークボーゲンを經由してパラレルターンを教える場合は、パラレルターンに入れるスピードの次元に到達できているかを見極める判断が必要です。

(4) 斜滑降・横滑り・山回り・パラレル急停止の導入について

初歩のパラレルターンで、斜滑降・横滑り・山回りを準備として導入した理由は、早い段階からパラレルスタンスによる技術を学ぶことがプルークからの脱却に必要なからです。プルークとパラレルは角付けが違います。

プルークは両足の親指側の内エッジで角付けされていますが、パラレルスタンスの斜滑降姿勢は、外スキー（谷スキー）は親指側の内エッジですが内スキー（山スキー）は小指側の外エッジとなります。従って、この平行スタンスでの角付けを早い段階から教える必要があります。

パラレルスタンスでの角付けは初歩動作の階段登りで学んでいるので、この技術を滑りながら使うことで斜滑降と横滑り技術を身につけることができます。

山回り技術は斜滑降または斜め前横滑りから角付けを強めることでできます。ポイントは最後まで角付けを強め続けて滑ることです。斜滑降と横滑りは樋状の地形を、山回りは丘状の地形を利用すると効果的です。

パラレル急停止は思い切り良くパラレルスタンスでスキーの向きを変え、角付けを強めて停止します。最初は斜滑降から急停止、最終的には直滑降から急停止、更に緩（中）斜面でスピードを出しても停止できるように練習することで、いつでも停止できるスピードまではスピードを出することができるという安心感が生まれ、これにより積極的な動作ができるようになり更なるレベルアップが図れます。

(5) 外脚荷重を重視したカリキュラム

外脚荷重は初歩の段階から重視して進めます。ターンは外脚荷重で行いますが、切り替えゾーンでも外脚荷重（谷脚荷重）を保ちます。この結果、初歩の平行ターンでプルークのスタンスから平行スタンスになる際は内スキー（山スキー）が外スキー（谷スキー）に寄せられる動きとなります。これとは逆に、切り替えゾーンで内脚（山脚）荷重になる場合は、谷スキーが山スキーに引き寄せられる動きになります。

初歩の平行ターンでの次のターンへの開きだしは谷脚荷重であれば容易に開きだせますが、山脚荷重では山側への開きだしはできません。

洗練の平行ターンでの切り替えも谷脚荷重であれば谷脚を切り替えることで、両スキーの角付けと重心の位置を入れ替えることができ、すかさず次の谷回りターンに入ることができます。これとは逆に、切り替えゾーンで山脚荷重になった場合は、重心の移動量が増える分だけ切り替えに時間を要することになります。

(6) 外押し開きから外脚荷重の重視

初歩の平行ターンではプルークによるターンの際、外押し開きから外脚荷重の動作を重視しています。外押し開きは軸足となる外（谷）脚荷重が条件で次の外スキーを開きだすことができます。その際、雪を沢山外側に押し出す動作を要求していますが、これは将来ターン前半からスキーをたわませて滑る技術につながります。

雪を外側に押し開く動作は脚を伸ばす動作になり、外力を受け止める体勢、つまり外脚伸脚、内脚屈脚の外傾姿勢につながります。

(7) 基本姿勢の確認

ベーシック平行ターンでは最初に基本姿勢の確認を重視しています。初歩の平行ターンでは切り替えゾーンで高い姿勢を作ることがテーマでしたが、ベーシック平行ターンでは、前後左右上下に重心を移動させやすい基本姿勢を身につけてもらいます。

基本姿勢は、

- ① 脛の前傾を緩めないよう足首の適度な緊張を保ちます。（「足首の緊張」については用語解説参照）
- ② 体幹をしっかりさせて上体を脛と平行になるように前傾します。
- ③ 胸を開き（肩甲骨を寄せる）、お腹を凹ませ、首回りをリラックスさせて顎を出すように顔を起こして両目を水平にして遠くを見ます。
- ④ 両手を広げて視界の境界線に斜面と平行に置きます。

この基本姿勢のチェックを滑る直前に必ず行うことが、良い滑りにつながるので習慣化することが大切です。この基本姿勢は、前後左右上下運動の通過点となる姿勢なので、この姿勢で固まった滑りにならないよう注意してください。

(8) ベーシックパラレルターンの位置づけ

ベーシックパラレルターンはブルークボーゲンとパラレルターンをつなぐ中間的な位置づけとなる技術です。ブルークボーゲンでは重心は左右のスキーの間にあります。パラレルターンでは両スキーの内側（回転弧の中心がある側）になります。

ベーシックパラレルターンは、内脚を曲げることで重心を内脚の真上に寄せ、外脚は伸ばして雪面を捉えてターンする技術です。内脚荷重により開きだして外からの雪面抵抗を受け止めた段階で外脚荷重に移し替えます。そして、この外脚荷重のまま次の内脚荷重につながります。

ベーシックパラレルターンの導入段階では、直滑降姿勢とブルークを組み合わせた片開きブルークを基本のスタンスとしています。つまり、内スキーはフラット、外スキーは伸脚の角付けとなります。しかし、スピードが速くなる段階では膝が外側に開く現象（膝割れ）が生じやすくなります。このような現象は転倒につながり大変危険です。このような膝割れを防ぐには、内膝を曲げる際、内膝頭をみぞおちに向けて外側への開きを防ぎます。

(9) 洗練のパラレルターンの位置づけ

洗練のパラレルターンはターンの際、重心が両スキーの内側（回転弧の中心がある側）にあることですが、そのターンの特性から洗練のパラレルターンは3つに分けて紹介してあります。

① 洗練のパラレルターンⅠ

2004年発行のスキー教程で足裏切り替えを使ったベーシックパラレルターンがこれに該当します。ポイントは足裏切り替えです。ターンの仕方についてはベーシックパラレルターンの外脚の開きだし動作が若干残ります。

② 洗練のパラレルターンⅡ

ターン前半横滑りを入れ、スピードコントロールしターン中盤以降はカービングで滑る技術です。山側への横滑りを一気に行うことと、横滑りからカービングにつなげる技術がポイントです。

③ 洗練のパラレルターンⅢ

ターン全体をカービングで滑る技術です。深い弧のカービング山回りと逆前後差ターン技術がポイントです。滑走スピードが速くなるので、ターン弧外側に押し出す動作ではなく、外側からの力を受け止めて滑る技術になります。

(10) 足裏切り替えの三原則

洗練のパラレルターンでは、足裏切り替えによる両足同時切り替えが最も重要なテーマとなります。

そのための三つの原則をあげると

- ① スキー技術はスキーに近いところから運動をはじめなければならない
 - ② 足裏からの角付けは、伸脚動作で行わなければならない
 - ③ 足裏の角付けから更に角付けを強めるためには、膝・腰を内側に移動させなければならない
- となります。

足裏の角付けの切り替えに始まり膝・腰が内側に移動する際は内腰を吊り上げ、外腰を下げる骨盤の切り替えが必要になります。そして、バランスをとるために上体は外傾する全身運動につながります。

3. カリキュラムを進めるにあたって

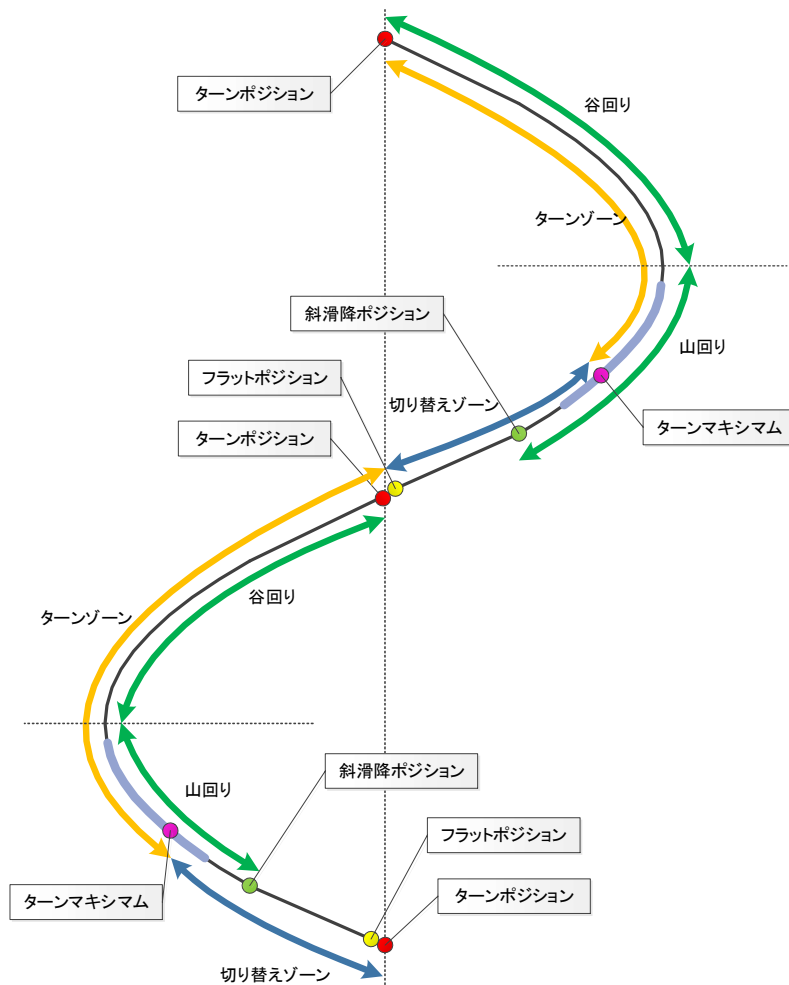
このカリキュラムは初歩動作から洗練の平行ターンまでの技術の系統を紹介していますが、指導にあたって、生徒の技術レベルによって、どの段階から入っても構いません。

また、初歩滑走から洗練の平行ターンまで目標となる技術には、斜滑降、横滑り、山回りといった平行ターンの習得のための基本的な技術やバリエーション、更に、谷回り単回転技術を準備として織り込んであります。これについては内容が理解できれば単回転種目は飛ばして練習してください。

連続回転技術を中心に練習して、うまくいかなかったときポイントとなる単回転種目を練習するという利用の仕方をお勧めします。練習は初歩の段階を除いて、連続回転でなるべく長い距離を1本でも多く滑ることが楽しみながら上達することにつながります。

スキー教程 DVD の終わりの部分の映像でプルークボーゲンから洗練の平行ターンまでを通して滑っている映像を収録してありますが、この映像を参考に技術の系統性を理解していただき指導に役立ててください。

ターンの構成

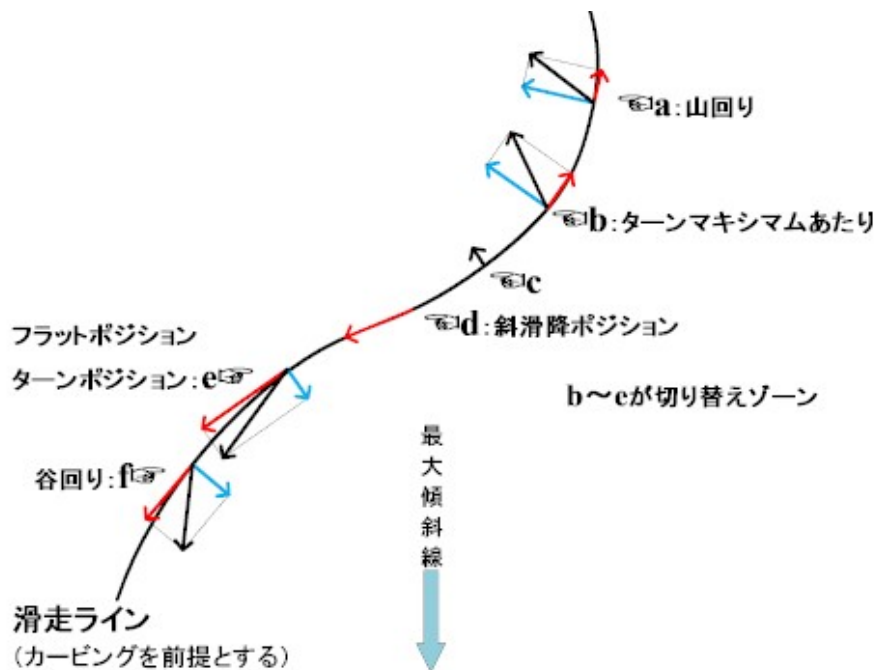


<各名称の説明>

- ・ターンは、切り替えゾーンとターンゾーンで構成されている
- ・ターンゾーンは、角付けによりスキーの回転性能でターンできる
- ・谷回りは、ターンポジションから最大傾斜線まで、最大傾斜線から斜滑降ポジションまで山回りになる
- ・山回りは、切り替えゾーンにかぶっている
- ・切り替えゾーンのはじまる部分は、ターンマキシマム（ターンマキシマムは最大負荷が掛かる点）
- ・ターンマキシマムは点であるが、技術や目的によって場所が前後する
- ・切り替えゾーンは、体軸の傾きを戻していく動作からはじまり、斜滑降ポジションを通り、フラットポジションを通過してターンポジションまでで、能動的な動作が求められる
- ・斜滑降ポジションとは、その状態のままでは山回りも谷回りもしない斜め方向に滑り出す点という
- ・フラットポジションとは、雪面に対して両方の板がフラットになる状態でターンポジションの直前の状態
- ・斜滑降ポジションからフラットポジションまでの距離は、技術や目的に応じて長さが変わる
- ・ターンポジションの開始は、2004年発行のスキー教程と同じ考えで、どちらかのスキーのエッジが次のターンの雪面をとらえたところで、技術や目的によって場所が前後する

※フラットポジションとターンポジションは、極限移行において時間的に同時です。指導上、分かりやすくするために分けて解説しています。

ターンにおける体軸の動き（カービングスキーの特性）



雪の斜面上で回転運動をするスキーに働く加速度（スキーの速さや進行方向を変化させる。）を、矢印を使って表し、スキーヤーがどのように体を動かせばよいのかを考えてみます。

スキーは一定の速さで動いているのではなく、速くなったり（上図 c～f）、遅くなったり（上図 a～c）しています。ターン後半一番エッジが立つところあたり（上図の a～c 点あたり）で遅くなり、そこから次のターンの入口、上図 c 点から谷回りの最初あたり（上図 f）で速くなっていきます（全てのターンがこうなっているとは限りません）。

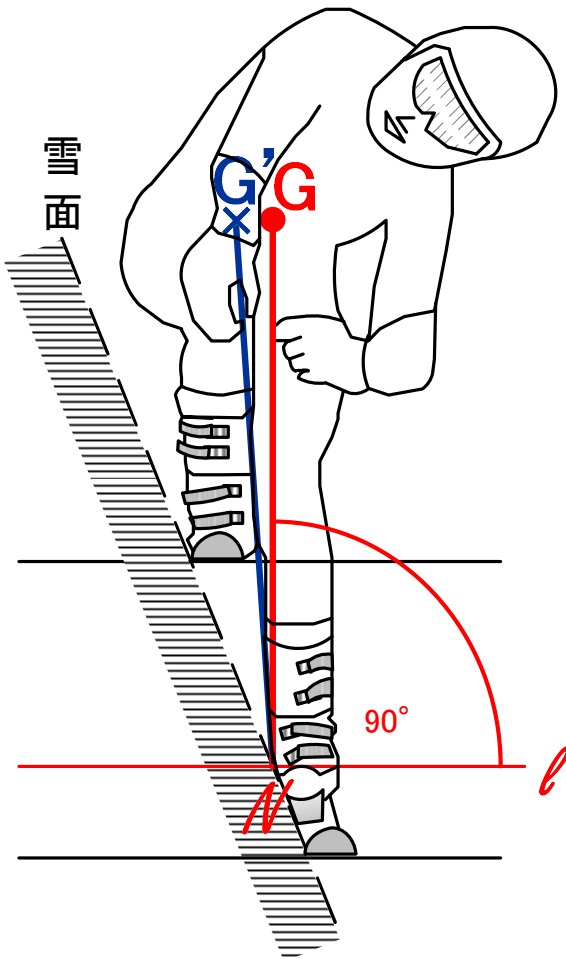
スキーの滑走ライン方向に書かれている矢印（赤色）は、スキーに働く外力による加速度でスキーの速さを変化させます。スキーの滑走ラインと垂直方向に書かれている矢印（青色）は、スキーが回転運動をするために必要な加速度（向心力と考えても良い。加速度と力は単位が違うが同じようなものと考えても大きな間違いではない。）になります。これらの加速度を表す二つの矢印を平行四辺形の法則を使って合成し、できた矢印（黒色）がスキーに働いている加速度を表します。

回転運動をしながら斜面を落下するスキーに乗っているスキーヤーは、スキーに働いている加速度の向きに体を動かさなければなりません。体を動かすというのは、体を倒す（体軸を倒す）ことです。黒の矢印が長いほど体軸を矢印の矢の向きに大きく傾けなければなりません。更にターンが切り替わって行く時には、スキーの進行方向、前方に向かって、より大きく体軸を傾けなければ（動かなければ）ならないことが分かっていると思います。特に、b 点～d 点にかけては、ブレーキをかけていた乗り物（ここではスキー）が急に速くなり出したような状態になります。

日常生活の中でこれに近い動きをみてみましょう。乗っている電車の加速度運動と、立っている乗客の動きについて考えてみます。電車が停止状態から動き出すとき加速度の向きは前向きです。この時、慣れた乗客であれば無意識に自身の体を進行方向前向きにいくらか倒れています。駅に近づきブレーキをかけ出すと加速度は後ろ向きに働きます。乗客は自身の体を少し後ろへ傾けて倒れにくいようにします。

スキーでの動きもこれと同じです。スキーにはつり革などがありませんから体を倒す調整がむづかしいのです。この調整は練習しかありません。スキーの滑走中、スキーヤーの体軸を後方へ傾ける箇所がありますが、後方への移動はあまり意識しなくてもかまいません。

外向傾姿勢を取ると何が変わるのか



外向傾姿勢をとっている左図のスキーヤーを見てください。

G は外向傾姿勢を取っていないスキーヤーの重心、 G' は外向傾姿勢を取らない場合のスキーヤーの重心です。

直線 l (エル：左右対称なスキーの先端から等距離にあるインエッジとアウトエッジそれぞれのかどを結んでできる線分を含む直線) と線分 GN (N ：スキーヤーがスキーを押す力の作用点：荷重点とも言う) の作る角度が 90° になっているのに対し、直線 l と線分 $G'N$ の作る角度は 90° を超えています。つまり外向傾姿勢を取っているときは、スキーと雪面の接触面を垂直に押すことができるのに、そうでない時は、垂直ではなく斜めから押すことになり、スキーと雪面は、横ずれを起こす関係になります。この事が外向傾姿勢を取る理由の一つです。

外向傾姿勢は、スキーと雪面の接触面積が大きい時（雪が柔らかいとき）は、あまり必要でないと考えます。逆に接触面積が小さい時（アイスバーンのようなときは、スキーと雪の接触面が幅 $2\text{ mm} \sim 3\text{ mm}$ 程度になる）は接触面と垂直にスキーを押さなければなりません。このとき、外向傾姿勢を取らないでスキーを押すと、スキーがずれてしまう向きにしか押すことができません。レーサーが外向傾姿勢をとる大きな理由の一つです。



初歩動作

(スキーを履いて滑る前の準備動作)

【この段階の目標】

スキーを履く前の準備動作とスキーを履いて滑るまでの初歩動作を学びます。



スキーを履く前の準備動作

雪上に出る前に行う準備動作を学びます。

① 身支度

要領

スキーを快適に滑るためには天候に合わせた身支度が必要です。その日の天気予報に合わせた天気や気温、風速を予想して身支度をします。

寒い日はネックウォーマーやフェイスマスクの着用をお勧めします。手袋は保温性が大事です。

少し大きめの手袋の方がぴったりしたものより暖かく感じられますし、寒い日は薄手の手袋を下にすることができます。

ゴーグルは紫外線から目を守るだけでなく雪や風を防ぐためにも必需品です。

晴れた日は紫外線から皮膚を守るため日焼け止めクリームも必需品です。またリップクリームは唇の荒れを防ぐことができます。ヘルメット等の防具の着用はアクシデントに備えて身を守るために着用を推奨します。



●この点に注意して●

初めてスキーをする人が、またスキーをしたいと思うかというアンケート結果によると、天候の良し悪しが最大の要因とことです。初めてスキーをする場合は吹雪の日等悪天候の日は避けることが賢明です。

指導にあたっての留意点と考え方

身支度の前に体調をチェックしてください。体調は問題ないか、身体にハンディーがあるか等、指導にあたって留意する生徒の状況について把握して指導にあってください。子どもの場合はトイレに行かせてください。また、その日の天候も考慮して防寒の度合いを指導してあげてください。

② スキー靴の履き方・脱ぎ方

要領

スキー靴のバックルを外して左右を確認して足を入れます。インナーブーツの踵がぴったり収まるように履き、つま先に少し余裕がある大きさがベストです。

バックルは足がしびれない程度に足首回りをしっかり締めます。特につま先から2番目と3番目のバックルはしっかり締めましょう。つま先側の1番目のバックルはやや余裕を持たせます。最後にズボンのスパッツを覆って終了です。

スキーを脱ぐときは、バックルとパワーベルトを全て外してベロを前に押し開いて脛を前に倒して踵を抜きます。脱いだ後はベロを収め、バックルを軽く止め型崩れしないようにしましょう。



●この点に注意して●

ソックスは膝近くまでの長めのもので足にぴったりしてシワがでにくいものを着用します。

スキー靴は冷えると固くなるのでスキー靴を温めて履くことをお勧めします。スキー靴を脱ぐ場合もブーツを温めると脱ぎやすくなります。

指導にあたっての留意点と考え方

スキー靴はスキーの上達にはスキーの性能以上に重要です。サイズ、固さ、カント角等が生徒のレベルに合っているかチェックしてあげてください。特に、スキー靴が合わなくて痛みを感じる場合はスキーの魅力が半減します。また、スキー靴が緩すぎたりバックルの締めが緩すぎると角付けがうまくできません。指導員はスキー靴に問題はないか注意して指導してください。

スキー靴での動作の予習

スキー靴でスキーを履いてから行う動作を予習します。

① スキー靴で基本姿勢、角付けの仕方、止まり方、方向変換、登り方、下り方、転び方・起き方

この種目の目的とねらい

先ず、スキーを履く前にスキー靴で止まり方、角付けの仕方、止まり方、方向変換、登り方、下り方、転び方・起き方を体験します。

要領

スキー靴を履いた段階で、基本姿勢、角付けの仕方、止まり方、方向変換、登り方、転び方・起き方を予備知識として教えます。パワーベルトもしっかり締め角付けの際、力が逃げないようにします。

指導にあたっての留意点と考え方

生徒の中にはバックルの締め付けが緩いため、しっかりした角付けができないことがあります。また、レンタルスキーやスキーショップでは痛みが生じないように大きめのサイズを勧めるため、スキー靴の中で足が遊んで角付けができていない場合があります。スキーの横ずれが大きすぎる場合、靴下をもう一枚履くことやバックルをしっかり締めてあるかチェックしてあげてください。

② ストックの持ち方

この種目の目的とねらい

持ちやすく外れにくい持ち方を学びます。

要領

ストックの長さは身長 \times 70%が標準です。スリングの輪の下から手を入れて「グー」になるように持ちます。



●この点に注意して●

スリング（手革）の上から手首を通すと外れやすいので注意しましょう。
指を伸ばした持ち方は転倒の際突き指で怪我をするので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

ストックの長さは、上級者になると短めを使用するようになりますが、ストックの用途は登る補助として、またバランス保持、そして倒れそうになった時の支えとしても使うのでそれまでは身長 \times 70%を目安にしてください。

片方だけスキーを履いて（片脚スキー）

片脚スキーで滑る感覚を学びます。片方だけスキーを履いて滑ることに慣れさせていきます。滑ることと合わせて、停止する技術も学びます。

指導にあたっての留意点と考え方

講習会では生徒を一行に並ばせて指導することが一般的ですが、この段階の生徒はコースの脇であれば一行に並ばせる必要はありません。

声が届く範囲で説明し少しでも多く滑らせてスキーに慣れてもらうことが大切です。

① 片脚步行

この種目の目的とねらい

片脚スキーでスキーに慣れることがねらいです。

要領

平地を片脚だけスキーを履いて歩行します。同じ側の片脚だけでなく途中でスキー履き替えます。



●この点に注意して●

アイスバーンのように固い雪ではスキー靴も滑って危険なので平地で柔らかい雪質を選んでください。

指導にあたっての留意点と考え方

スキーに慣れさせることが目的なので、短時間の練習でも効果があります。歩行の際はなるべくスキーを雪面から離さないで歩けるように指導してください。歩行の際、スキーを横に引きずる動きをすると、エッジが雪面に引っかかってうまく歩行できないので、スキーを滑らせながら縦方向に動かすことを指導してください。

② 片脚滑走

この種目の目的とねらい

片脚スキーで歩く感覚から滑る感覚を体験してもらいます。

要領

片脚だけスキーに乗り込んで滑る練習をします。



指導にあたっての留意点と考え方

片脚滑走は初めて滑ることを体験するので転ぶ場合も生じます。子どもの場合転んでも問題ありませんが、高齢者等筋力が劣る人の場合は転ぶと怪我や体力の消耗につながるので、極力転ばせないことが最優先となります。樹林の間等の平坦で柔らかい雪質の場所を選ぶ等の配慮が大切です。

③ 片脚8の字歩行

この種目の目的とねらい

片脚8の字歩行は踏みかえて向きを変える方法と、クロスするところでエッジの使い方が変わることを経験させることがねらいです。

要領

片脚だけスキーを履いて、8の字を書くように歩きます。文字がクロスするところでは、右脚にスキーを履いた場合は、左に曲がる時は内エッジ、右に曲がる時は外エッジが使われます。

指導にあたっての留意点と考え方

内エッジに荷重して曲がる方法は難しいので、なるべくスキーの真上から踏むように指導してください。

両スキーを履いて I（平地技術）

片脚スキーで予習した動作を両スキーを履いて行います。

① スキーの履き方・外し方

この種目の目的とねらい

スキーの履き方・脱ぎ方を学びます。

要領

スキーを履く際は、スキーが滑り出さない向きに揃えて置きます。

スキー靴の底の雪を落として、トゥピースにつま先を入れ、ヒールピースに踵を合わせます。踵とヒールピースの隙間が広過ぎていないか、狭すぎないか確認して踏み込んで装着します。

締め具の解放値は技術力と体力に合わせて適正な解放値であるか確認しましょう。

履き方



外し方



●この点に注意して●

寒い日は暖かい部屋からいきなり雪の上に置くと雪がエッジに凍り付いて滑らなくなってしまうのでスキーはあらかじめ外に出して冷やしておきます。

指導にあたっての留意点と考え方

締め具の解放値は技術力と体力に合わせて適正な解放値であるか確認してください。

締め具の調整は基本的に購入店やレンタルショップにて行うことが原則ですが、やむを得ず締め具の調整を行う場合は必ず生徒の了解を得て行い、調整の結果を伝えてください。

② 両スキー歩行

この種目の目的とねらい

両スキーを履いて平地で歩行しスキーに慣れます。

要領

両スキーを履いて平地を歩行しスキーに慣れます。

ストックを足元より後ろに突いて歩行します。

上体を起こし遠くを見て、なるべく大きなストロークでスキーを雪面から離さない歩行を心掛けます。

指導にあたっての留意点と考え方

斜面でスキーを履く際、谷側に置いたスキーは履きにくいので山側に置いて山スキーを履き、片脚スキーで向きを変えて、スキーを山側に移動して履くと履きやすいことも教えてあげてください。

③ 両スキー歩行+推進滑走

この種目の目的とねらい

両スキー歩行の間に推進滑走を入れてスキーを滑らせることに慣れさせます。

要領

推進滑走に入る際は両ストックを突いてスキーを押しだしてスキーを滑らせます。

指導にあたっての留意点と考え方

推進滑走でストックで押し出す際は前傾姿勢が作られます。

この姿勢はスキーを滑る際大切な姿勢となることを指導してあげてください。

④ 推進滑走

この種目の目的とねらい

ストックで漕いで滑らせることとポジションを学びます。

要領

平地で、平行スタンスでストックで漕いで滑らせることを学びます。

滑るスキーに乗り続けられるポジションを学びます。

●この点に注意して●

スキーが滑り出して止まれなくなるような斜度のあるところでは行わないでください。

指導にあたっての留意点と考え方

平地がない場合は、斜面を横切る方向で行ってください。

⑤ 8の字歩行

この種目の目的とねらい

踏みかえて向きを変えることを学びます。

要領

8の字歩行で踏みかえて向きを変える際、スキーの角付けが変わることを確認します。

●この点に注意して●

向きを変える際、スキーのテールを踏むと身動きできなくなるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

踏みかえる際、スキーのテールを踏んでしまうケースが生じるのはスキーの長さの把握ができていない場合が多いので、これを解決するには身長より短いスキーを選択することが一番です。

⑥ スケーティング

この種目の目的とねらい

開脚スタンスで、外脚で交互に蹴って加速して滑る技術を学びます。

要領

開脚スタンスで親指側のエッジで蹴ってもう一方のスキーに乗り込みスキーを滑らせます。

続いて乗り込んだスキーの親指側エッジで蹴ってもう一方のスキーに乗り込む動作を繰り返して推進します。

滑り出しは推進力の補助としてストックも活用します。



●この点に注意して●

重心が左右の中央のまま蹴り出しても推進力は余り生まれません。蹴り出す方向と乗り込むスキーの向きを縦方向に合わせてしっかり乗り込む積極的な運動が大切です。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①平地の技術としてここで紹介しているので、初心者の場合は指導しなくて結構です。
- ②乗り込む方のスキーは小指側エッジで乗り込んで親指側エッジに切り替えて蹴る動作ができると滑らかな滑りができます。また、スタートダッシュのようにスピードを求める場合は両親指側エッジで蹴り出して滑るということも知識として指導してください。

両スキーを履いてⅡ（斜面を滑る前の技術）（階段登行、開脚登行、方向変換、転び方・起き方）

滑り出す前の動作を学びます。

① 階段登行

この種目の目的とねらい

平行スタンスでエッジを雪面に食い込ませて登る技術を学びます。

要領

平行スタンスで平行の角付けを保って蟹あるきのようにエッジを雪面に喰い込ませて階段登行します。

登る際、谷側のストックを突くと楽に登れます。

また、山側のストックはバランス保持の道具として使います。



●この点に注意して●

登る際、山スキーの角付けが親指側エッジにならないように注意し、山スキーの小指側エッジをしっかり雪面に喰い込ませて登れるようにします。

指導にあたっての留意点と考え方

スキー靴が緩すぎたり、バックルの締めが緩いと角付けがうまくできななので、スキー靴の点検をしてください。

② 開脚登行

この種目の目的とねらい

開脚での登り方とストックの使い方を学びます。

要領

ストックを支えにして大きくスキーの先を開いて内エッジをしっかり立ててストックを活用して登ります。

開脚登行は階段登行より速く登れる技術です。



●この点に注意して●

スキーのトップの開きが少なくなると登りにくくなるのでスキーのトップをしっかり開いて登ります。

指導にあたっての留意点と考え方

開脚登行はストックを突く位置がポイントです。ストックを谷側のスキーがずれ落ちない位置に突けるよう指導してください。

③ 方向変換（踏みかえ）

この種目の目的とねらい

ストックを突く位置と踏みかえの要領を学びます。

要領

ストックを谷側について踏みかえて向きを変えます。

ストックを突く位置はF Lを確認して、F Lの方向を意識して滑らない方向に突けるようにします。

指導にあたっての留意点と考え方

スキーの向きとストックを突く位置がポイントです。

④ 転び方・起き方

この種目の目的とねらい

安全な転び方と起き方を学びます。

要領

スキーを平行にし、両脚を伸ばして山側にお尻から倒れて転ぶ練習です。

ブルークのスタンスで転ぶ場合も万歳するように両足を伸ばしてスキーを平行に揃えて転ぶことを学びます。

起き方はスキーを谷側の滑り出さない向きにスキーを揃えてから起き上がります。

スキーを平行にして山側に倒れる転び方は両ストックを山側に突いて簡単に起き上がることができます。

●この点に注意して●

力が抜けて身体を縮めた転び方は怪我をしやすいので注意してください。スキーのテールの上にしゃがみ込んだり手や膝をつく動作は大変危険です。

指導にあたっての留意点と考え方

転び方は状況等を配慮して説明し、転び方の見本を見せるだけでも効果があります。

転ぶ際は手や膝を突かないこと、そして前に転ぶ場合は顔を起こして転ぶことを指導してください。



初歩滑走

(プルークボーゲン)

【この段階の目標】

プルークによる回転技術（プルークボーゲン）を学びます。



初歩滑走 準備（プルークボーゲンに入るまで）

プルーク停止の動作の確認、プルークスタンスを保って滑らかに滑りプルーク停止、リフトの乗り方降り方、プルーク谷回りを学びます。

① 基本姿勢と動作の確認

この種目の目的とねらい

スキーを履く前のプルークスタンスでの滑走と停止動作をリハーサルします。

要領

スキーを履く前にプルークの基本姿勢を確認します。



●この点に注意して●

後ろ荷重になるとスキーの先が開いてしまうので注意してください。スキーの先が開いてしまったときは前傾して脚を内旋させスキーの先を閉じます。

指導にあたっての留意点と考え方

身体に力が入り過ぎた姿勢は滑走の妨げとなるので、リラックスした伸脚のプルーク姿勢を指導してください。

② ジャンプして八の字停止

この種目の目的とねらい

プルークのスタンスで停止する要領を学びます。

要領

平地でジャンプして八の字のプルーク姿勢にして止まる練習です。

これができたら、少しだけ滑らせてジャンプして停止します。



●この点に注意して●

後ろ荷重ではジャンプできないのでジャンプできるポジションを覚えます。

指導にあたっての留意点と考え方

プルークのスタンスは写真のように大きく開くように指導して下さい。しかし、脚力が弱い生徒の場合や関節が固い生徒の場合は狭いスタンスのプルークでも親指側の両エッジで雪面を捉えられれば良しとしてください。

ジャンプの際、両ストックを補助として使うとジャンプしやすくなります。

③ プルーク滑走開きだし停止

この種目の目的とねらい

滑らせながらスキーのテールを開きだして停止することを学びます。

要領

幅の狭いプルークでスキーを滑らせ、踵を外側に押し出すように大きく開いて停止します。



●この点に注意して●

スキーのテールを開きだす際、スキーの先が開かないように注意してください。スキーの先が開くと前のめりに転倒するリスクが高まります。

指導にあたっての留意点と考え方

プルークに開きだす際は初めから角付けするのではなく、滑らかに開きだして大きくテールを開きだすことで制動が掛かることを指導してください。

④ 後ろ滑り開脚停止

この種目の目的とねらい

開脚登行の際の後ろ滑りでの滑落を防ぐ技術を学びます。

要領

開脚登行から後ろ滑りでも止まれるようにします。

開脚停止は両スキーのトップを大きく開いて親指側エッジでしっかり角付けして停止します。

●この点に注意して●

開脚停止の際、スキーのトップの開きだしが少ないと、後ろ滑りの直滑降に近い状態となり止まれなくなるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

後ろ滑りの停止ができないと、後ろ滑りの滑落につながります。自然に止まれる地形で、ほんの僅か後ろ滑りして止まれることから初めて、確実に止まれることを確認させてください。

実際に練習する必要はありませんが後ろ滑りで止まれない場合は、転んでも良いから止まるように指導してください。

⑤ プルーク停止

この種目の目的とねらい

滑らかなプルークの滑走とプルークの開きだしを大きくして停止する技術を学びます。

要領

プルークのスタンスで滑らかに滑走して、両スキーのテールを大きく開きだして停止します。

●この点に注意して●

膝を内側に入れた X 脚になる制動の掛け方は膝に負担が掛かり危険なので注意してください。

膝が外側に開いた O 脚は制動が掛かりにくいので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

①プルークのスタンスで滑らかに滑走するにはプルークによってできた三角形の基底面積のほぼ中央に重心を保って滑ることが大切です。そのためには、両脚を伸脚して斜面に対して垂直に立てるよう指導して下さい。

②プルーク姿勢の膝の向きはスキーのトップと同じ向きを保てるように指導して下さい。

③滑らかプルークからの停止が確実に出来たら緩斜面のリフトに乗車させてください。

⑥ リフトの乗り方・降り方

この種目の目的とねらい

リフトの乗り方降り方を教えます。

要領

リフトに乗るときは乗車位置まで速やかに進み、スキーを進行方向に向け搬器がきたら腰かけます。
安全バーのあるリフトは安全バーを下げます。乗車中は前を向いて静かにします。
搬器を揺らすような行為はしてはいけません。
リフトを降りる際はスキーのトップを上げ、ストックを引きずらないように注意して降車線まで待ちます。
降車線ではしっかり立ち上がり直滑降で真っ直ぐ滑り降ります。

●この点に注意して●

搬器から滑り降りる際、プルークのスタンスに入るのは危険です。
二人乗り以上のリフトの場合はあらかじめ下車してから曲がる方向を確認し合っておきます。
滑り降りたら立ち止まらず移動します。

指導にあたっての留意点と考え方

初めてリフトに乗車する場合は、乗り方降り方を説明してください。リフト乗り場ではリフトの係員に初乗車であることを伝え、協力を依頼してください。
安全バーを上げるタイミングは、リフト降り場の「安全バーを上げてください」の標識地点です。

⑦ プルーク谷回り

この種目の目的とねらい

プルーク斜滑降から山スキーを開きだして谷回りする技術を学びます。

要領

山スキーを開きだしてスキーをフォールラインに向けフォールラインから外脚荷重に移し替えて回り込みます。

●この点に注意して●

腰が引けた状態ではスキーは容易に谷を向いてくれません。
山スキーを開きだす際は腰を前に出すようにします。

指導にあたっての留意点と考え方

山スキーの開きだしをするためには外（谷脚）荷重が条件となります。外脚荷重の移し替えはフォールラインが目安です。

初歩滑走（プルークボーゲン）

プルークによる回転技術（プルークボーゲン）を学びます。

① プルークボーゲン

この種目の目的とねらい

プルークによる連続回転技術（プルークボーゲン）を学びます。

要領

プルーク斜滑降から外（山）スキーを開きだしてスキーのトップを谷に向けます。

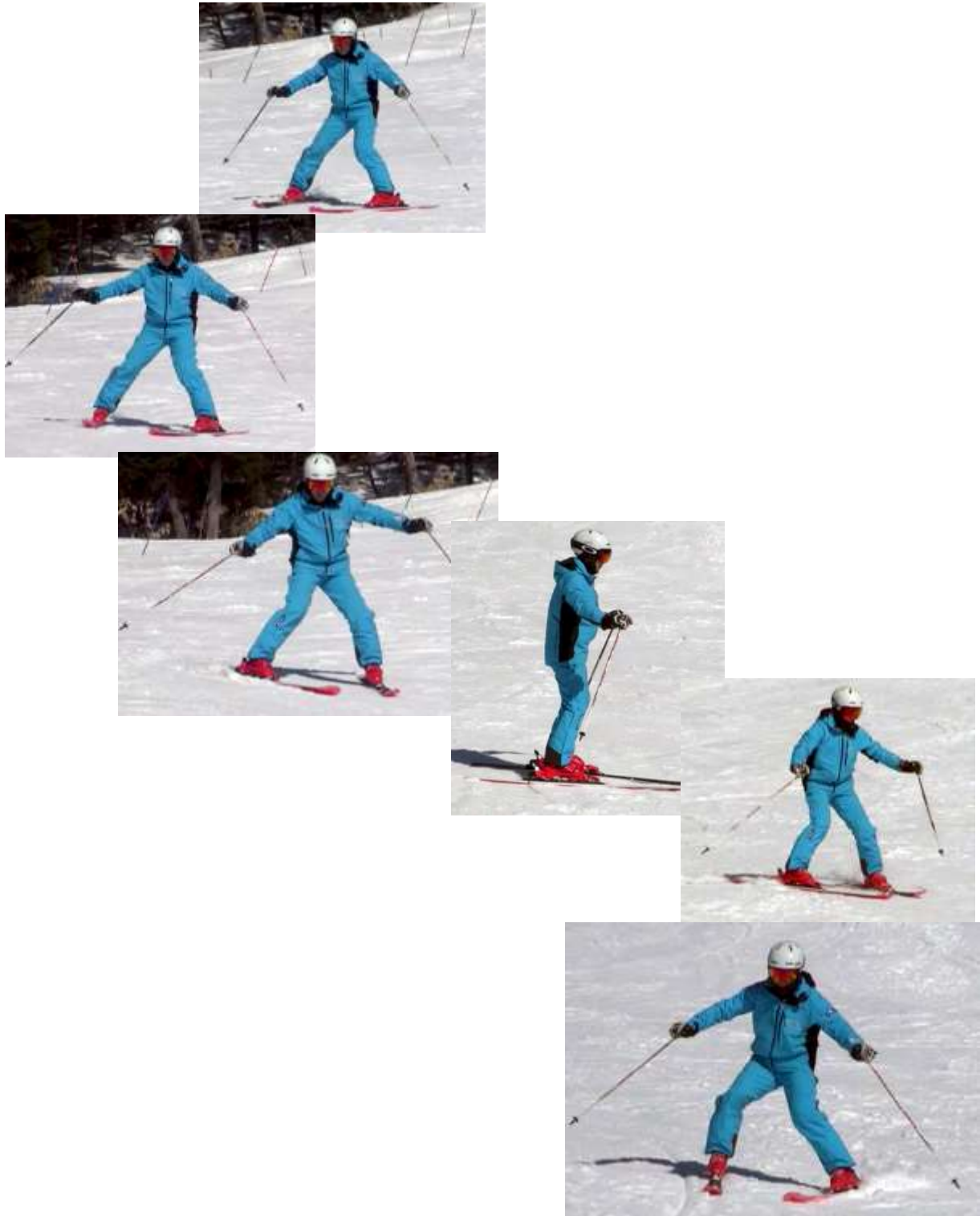
スキーのトップが谷を向いたら外傾して外脚荷重で山回りする動作を連続して行います。

●この点に注意して●

- ①外スキーに荷重する際、腰が外側に移動してしまわないように注意してください。
- ②身体でスキーを回さないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①次のターンに入る際は外（山）スキーの開きだしと合わせて腰を前に出すことが次のカリキュラムにつながります。
- ②プルークボーゲンを滑らかにリズム良く滑るには外脚荷重から外脚荷重のタイミングを掴ませることです。そのタイミングの目安はこの段階では、フォールラインです。スキーのトップがフォールラインを向いたら外脚荷重、次の外スキーを開きだして外スキーがフォールラインを向いたら外脚荷重というリズムです。
- ③スキーを開きだす補助動作として、両腕を大きく広げて伸ばすことで両脚も伸ばされスキーの開きだしにつながります。
- ④外傾の補助動作としては、伸ばした外腕を下げることで外傾しやすくなります。



② 滑り込み

この種目の目的とねらい

緩斜面を自在に回れること、パラレルターンに入れるスピードに近づけていくことが目的です。

要領

スキーのトップが谷に向くのを待って外脚荷重で回るプルークボーゲンの要領を連続回転の中で学びます。徐々にパラレルターンが可能なスピードに近づけていきます。



初歩の平行ターン

(ブルーク谷回りと斜滑降を組み合わせた技術)

【この段階の目標】

ブルークのスタンスによる谷回りと斜滑降を組み合わせた初歩的な平行ターンを学びます。



初歩の平行ターン I 準備（プルークの開きだし谷回りから斜滑降）

プルーク谷回りから斜滑降につなぐ技術を学びます。

① プルークと斜滑降の角付けの違い

この種目の目的とねらい

プルークと斜滑降の角付けの違いを学びます。

要領

プルークから山スキーを揃えます。

プルークは両スキーとも親指側エッジ、スキーを平行に揃えた斜滑降姿勢では山スキーは小指側エッジ、谷スキーは親指側エッジになります。



●この点に注意して●

恐怖心から上体が山側に倒れたり腰が引けやすくなるので、外傾して谷脚荷重を保って滑れるように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

斜滑降の際、谷脚は拇指球、山脚は小指球でつま先立ちするように立つと、しっかりした角付けができ、腰高でしかも腰が前に出る外傾姿勢が作れます。つま先立ちの腰高姿勢は切り替えゾーンで前に出る動作として、更には足裏切り替えの際にも使われる技術です。

② 斜滑降姿勢の確認

この種目の目的とねらい

斜滑降の角付けとポジションを学びます。

要領

スキーを平行にして角付けした斜滑降姿勢を習います。

スキーを平行にして斜面に、両スキーが同じ角度になるように角付けします。

バランスをとるために上体を谷側に傾け（外傾）谷脚荷重にします。両手をやじろべえのように広げてバランスを保ちやすくして顔を起こして両目を水平に保ってスキーの進行方向を向いて遠くを見ます。このとき、脛の前傾角度をスキー靴の前傾角度に合わせて上体の前傾は脛と平行にします。

●この点に注意して●

斜滑降姿勢で膝だけ山側に倒して角付けしないように注意してください。

角付けは膝だけでなく腰も内側に入れて行います。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①角付けする際、膝頭が山側に向く角付けは怪我につながるので注意してください。膝がしらの向きは常にスキーのトップに向けて滑ることを指導してください。
- ②緩斜面では足裏の角付けだけでも十分です。斜滑降の角付けができるとカービングスキーの特性からシュプールは緩い曲線になります。

③ 斜滑降（導入）

この種目の目的とねらい

斜滑降の角付けとポジションを実習します。

要領

初めは階段登行で作られた角付けを緩めないように保って谷脚荷重で滑ります。停止方法はプルークの開きだし又は山側に踏みかえて停止します。

●この点に注意して●

スキーが滑り出すと身体が遅れて後ろに転びやすくなるので注意してください。

スピードの変化に合わせて前傾を強めてバランスを保つことが大切です。

スキーは平行でも膝が内側に入ったX脚ではプルークと同じ両内エッジの角付けになってしまうので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

斜滑降はプルークと違って滑らせる技術であることを説明し、スピードに乗り遅れないためには前傾が必要なことを理解させてください。

斜滑降でのスピードコントロールは斜度及び斜面を横切る角度の選択だけです。

停止するためにはプルークの開きだし又は、山側への踏みかえ、そしてこの後学ぶ山回り技術です。

この段階では先ずプルークの開きだしによる停止を学びます。山側への踏みかえによる停止は階段登行をゆっくり滑りながら行うなど低速での練習を重視してください。

斜面の選択として、最初は平地の脇の斜度のある地形を利用して自然に停止できる地形を選んで練習させてください。

④ 斜滑降

この種目の目的とねらい

斜滑降の基本姿勢と角付けをしっかりと保って滑ることを学びます。

要領

斜滑降姿勢の角付けを保って谷脚荷重で斜面を斜め方向に滑ります。スピードの変化に合わせて乗り遅れない前傾ポジションの習得がポイントです。シュプールは2本の直線または緩い曲線になります。

指導にあたっての留意点と考え方

斜滑降の際、谷脚は拇指球、山脚は小指球でつま先立ちして滑ると、しっかりした角付けができ、腰高でしかも腰が前に出た前傾姿勢となります。

つま先立ちの腰高姿勢は切り替えゾーンで前に出る動作として、更には足裏切り替えの際にも使われる大切な技術であることを指導してください。

⑤ 斜滑降からプルーク停止

この種目の目的とねらい

斜滑降からプルークに開きだす要領と確実な制動技術を学びます。

要領

斜滑降からプルーク斜滑降に入りプルークの開きだしを大きくして停止します。

プルークに開きだす際は体軸を斜面と垂直の方向に近づけて行うと開きだしやすくなります。

●この点に注意して●

- ①斜滑降の際、上体が山側に傾いていると、山側のスキーのテールがうまく開けないので注意してください。
- ②両スキーを開きだして止まるためには谷脚荷重で滑ることが大切です。

⑥ 斜滑降からプルークで谷に落として停止

この種目の目的とねらい

斜滑降からプルークの開きだしで谷に落として停止する技術を学びます。

要領

斜滑降からプルークの開きだしをしてスキーの先を谷へ向け、両スキーのテールを大きく開いて停止します。

指導にあたっての留意点と考え方

斜滑降からプルークの開きだしは山スキーのエッジを小指側エッジから親指側に切り替える操作が必要です。そのためには谷脚荷重が条件になります。

⑦ 斜滑降からプルーク谷回り

この種目の目的とねらい

斜滑降からプルークの開きだしでスキーのトップを谷に向け、外脚に荷重を移し替え、外脚荷重で回りきる技術を学びます。

要領

斜滑降からプルークの開きだしをしてスキーのトップを谷へ向け開きだした外スキーに荷重して回り切って停止します。



●この点に注意して●

回り切る際、腰落ち姿勢にならないよう注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

回り切る際は、外脚伸脚の外脚荷重を心がけるよう指導してください。

⑧ プルーク谷回りから斜滑降

この種目の目的とねらい

斜滑降からプルークの開きだしでスキーのトップを谷に向け、外脚に荷重を移し替え、回しきる手前で高い姿勢の斜滑降に入る技術を学びます。

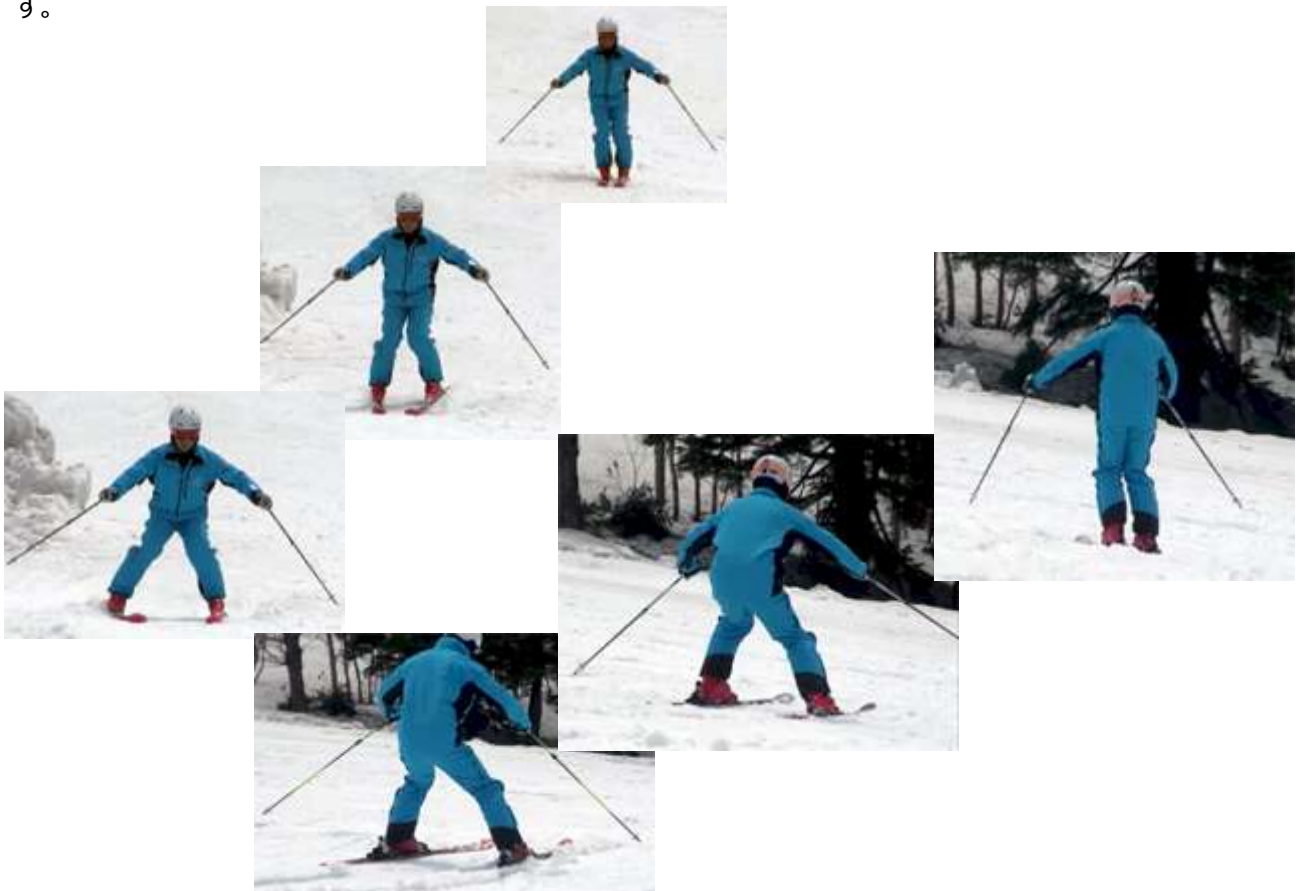
要領

斜滑降からプルークの開きだしをしてスキーのトップを谷へ向けます。

開きだした外スキーに荷重して回転し、回り切る手前で外脚荷重を保って高い姿勢の斜滑降に入ります。

外脚荷重を保って前に出て高い姿勢をとると山スキーは谷スキーに揃ってきます。

谷脚荷重で山スキーが揃う際、山スキーのエッジは両脚を伸ばすことで親指側エッジから小指側エッジに切り替わります。



●この点に注意して●

斜滑降に入る際、山脚荷重にならないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

プルークから斜滑降に入る際、この段階では谷脚荷重で前に出て高い姿勢をとることで山スキーが平行になる動きを重視してください。意図的に内スキーのエッジを切り替えて引き寄せる操作は必要ありません。

初歩の平行ターン I (外開きプルーク谷回りと斜滑降を組み合わせた技術)

外開きプルークから外脚荷重で回るプルークによるターンと高い斜滑降姿勢を組み合わせた連続ターンを学びます。

① 外開きプルーク谷回り

この種目の目的とねらい

斜滑降から外開きプルークによる谷回りターンを学びます。

要領

外スキーを大きく外側に開きだしてプルークによる谷回りに入ります。ターン後半は外傾して外脚荷重で回り切って停止します。

●この点に注意して●

外スキーを開きだす際スキーを回し過ぎるとスキーの先端が交差して転倒につながるので注意してください。
斜滑降から大きく開きだす動作はターン外側に伸脚で行います。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①斜滑降から外開きに入る際は谷脚荷重で外スキーの角付けを切り替える必要があることを指導してください。
- ②スキーを大きく開きだすことでスピードコントロールができることを指導してください。
- ③開きだした外スキーに荷重してターンすることが外脚荷重の斜滑降に繋がることを指導してください。

② 外開き谷回りから斜滑降

この種目の目的とねらい

ターン後半回りきって停止する手前で、谷脚荷重で前に立ち上がると内スキーが揃いやすくなることを学びます。

要領

「①の外押し開き谷回り」から、回り切る手前で外脚荷重で内（山）スキーを揃えて斜滑降にして停止します。この段階での斜滑降姿勢は脛と平行に立ち上がる動作をとることが大切です。

●この点に注意して●

- ①斜滑降に入る際、プルークが狭くなっただけの両内エッジ角付けで終わらないように注意してください。
- ②斜滑降に入る際、胸が反ってしまわないよう注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

斜滑降に入る際、平行スタンスだけでなく内スキーの角付けの切り替えも重視して指導してください。斜滑降ではスキーの横ずれが止まって2本のシュプールがつけられているかチェックしてください。このスキーが揃うための立ち上がる動作はパラレルターンの「切り替え」動作につながります。

初歩のパラレルターン I

この種目の目的とねらい

外開きプルークから外脚荷重による谷回りターンと斜滑降を組み合わせた連続ターンで滑ることが目的です。

要領

外開きプルーク谷回りから斜滑降を連続して滑ります。

ターン終わりから斜滑降に入る際は、安全な速度までしっかり回しこむことが大切です。

斜滑降では谷脚荷重で立ち上がりながら前に出てポジションを整えます。この際、山スキーは谷スキーに寄って平行に揃います。

次の外押し開きに入る際は低い姿勢に入ると押しだしやすくなります。斜滑降の距離は徐々に短くしていきます。



●この点に注意して●

斜滑降に入る際山脚荷重になると谷（外）スキーが山（内）スキーに引き寄せられる動きになるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

この技術ができると、ある程度急な斜面を、止まらず転ばず安定して滑り降りることができます。

この段階では十分スピードコントロールして滑ることを重視してください。

初歩の平行ターンⅡ準備（横滑り・山回り・平行急停止）

ターン後半スキーを揃える技術を習得するための平行スタンスによる横滑り、山回り、平行急停止を学びます。

1. 横滑り

角付けと重心の調整でスキーを横ずれさせて滑る技術を学びます。

① 横滑りの導入

この種目の目的とねらい

平行スタンスで谷へ交互にスキーをずらして降りる横滑りの導入技術を学びます。

要領

階段登行と反対に、下行する要領で谷スキーを踏み下ろしてできる横ずれに乗り込み山スキーの小指側エッジで雪面を履くように引き寄せます。

●この点に注意して●

踏み下ろしの幅が広過ぎると山スキーの内エッジが引っかかってしまうのでスタンスは広くし過ぎないように注意します。

指導にあたっての留意点と考え方

この技術は、生徒の技術レベル以上の急斜面を安全に降ろす方法として活用できます。この場合、得意な向きで行い、途中で向きを変えないで降ろしきることが大切です。

② 斜め前横滑り停止

この種目の目的とねらい

上体を谷側に向けてスキーを押しずらして斜め前方向に横滑りする技術を学びます。
斜め前横滑りはスピードコントロールする際のターン技術として使われます。

要領

斜滑降から上体を谷側に向けてスキーのテールを押しずらして斜め前横滑りに入りこれを持続して滑ります。
停止は角付けを強めます。横滑りの姿勢は両ブーツ・腰・肩を通る線が斜面と平行になります。



●この点に注意して●

- ①スキーのテールを押しだそうとして腰でスキーのテールを押すと腰が回り過ぎて斜め前の横滑りが持続できなくなるので注意してください。
- ②斜滑降から横滑りに入る際抜重すると横滑りのコントロールが甘くなりやすいので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

斜め前横滑りは方向性を定めたスピードコントロール技術として活用されます。
方向付けが定まった斜め前横滑りは横滑りに入る技術だけでなく、横滑りから斜滑降又は山回りにつなぐことが大切です。

③ 真下への横滑り停止

この種目の目的とねらい

横滑りでできたスキーの横ずれから、角付けを強めて止まることを学びます。

要領

横滑りに入るには、上体を谷側進行方向に向け、外向傾を強めてスキーを押しずらします。

停止は横滑りの角付けを更に強めて停止します。

角付けを強める方法は、膝と腰を山側に押し付け上体はバランスをとるため外側に傾けます。

横滑りに入る胸と顔は進行方向に向けます。



●この点に注意して●

- ①横滑りに入る際、上体が山側に傾き、谷腰が上がり、山腰が下がった「逆くの字姿勢」にならないよう注意してください。
- ②角付けを緩めただけの横ずれは安定して滑ることができないので注意してください。
- ③停止する際は上体が山側に傾かないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①練習方法として横滑り停止を繰り返す練習が効果的です。停止の際はしっかりした外向傾姿勢で止まれるように指導してください。
- ②横滑りの入り方は角付けを緩めるだけではうまく横滑りに入れないので、重心を谷側に平行移動させてしっかり谷スキーに乗り込むよう指導してください。

2. 山回り

斜滑降から角付けを強めて山回りする技術を学びます。

斜滑降から山回り

この種目の目的とねらい

斜滑降から角付けを強めて山回りする技術を学びます。

要領

斜滑降から更に角付けを強めると山回り技術となります。山回り技術はターンの終わりまで角付けを強める技術なのでその結果外向傾姿勢が強まります。



●この点に注意して●

- ①山回りの途中で角付けを強める動作を止めないように注意してください。
- ②スキーを回そうとすると上体が山側を向いた逆の字姿勢になりやすいので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①山回り技術はスキーを回す技術ではなく、角付けを強めることでスキーの回転性能を引き出す技術であることを指導してください。
- ②山回りの後半の角付けはターン後半の足場造りに使われます。ターン後半の外向傾を強めた角付けは次のターンへの切り替えを素早く確実にを行うためにもこの技術を磨くことが大切です。

3. パラレル急停止

パラレルスタンスで角付けを強めて急停止する技術を学びます。

パラレルスタンスによる停止

この種目の目的とねらい

パラレルスタンスでの停止技術を学びます。

要領

斜め前横滑りまたは斜滑降からパラレルスタンスを保って押しだしと角付けを一気に強めて停止します。



●この点に注意して●

身体が後ろに引けてしまうとスキーを回す事が難しくなるので注意してください。

思い切って前傾し一気に両スキーを押しだします。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①スキーを平行スタンスを保って停止できればその方法は問わなくて結構です。直滑降からスキーを揃えて山回り停止を目標にして練習します。
- ②この技術を覚えることにより停止の際ブルークにして止まる癖からの脱却を図るよう指導してください。

初歩の平行ターンⅡ

(プルーク谷回りから、ターン後半スキーを平行にして斜滑降につなぐ技術)

ターン前半外押しだしによる谷回りターン技術につながる技術と、ターン後半スキーを平行にして回り、斜滑降につなぐ技術を学びます。

プルーク谷回りから高い姿勢の斜滑降

この種目の目的とねらい

外押しだしによるプルークの谷回りターンを高い姿勢の斜滑降につなげる技術を学びます。

要領

外押しだしのプルークで谷回りに入り、外押しだしを継続させ、その足場を利用して脚を伸ばしながら前に出ることで内スキーを揃えて高い姿勢の斜滑降につなげます。

●この点に注意して●

- ①外スキーに荷重移動する際、腰が外側に移動してしまうと角付けが緩みスキーを回す行為につながってしまうので注意してください。
- ②ターンの終わりで腰が引けているとプルークのスタンスが残ってしまうので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①押しだしはターン前半から雪面をとらえる谷回りターン技術を身に付けることを目的としています。そのためにはターン前半からスキーをターン外側に押し出す動作が必要です。スキーを回すのではなくターン外側に押し出す動作はスキーをたわませてターン前半から雪面をとらえたスキーの回転性能を生かした滑りにつながることを指導してください。
- ②スキーを押しだして外脚荷重で外力を受け止めてターン後半前に出ることで、内スキーが外スキーに引き寄せられて角付けが切り替わり斜滑降となるので、意識的な内スキーの角付けの切り替え及び引き寄せは不要です。

初歩のパラレルターンⅡ

この種目の目的とねらい

ターン前半は外押しだしのプルーク、中盤以降は内スキーを平行に揃えて、ターン終了手前で斜滑降に入る技術を連続させる技術を学びます。

要領

外押しだしのプルークで谷回りに入り、ターン中盤以降、外脚荷重で脚を伸ばしながら前に出て内スキーを平行に揃えて山回りをして高い姿勢の斜滑降に入り次の外押しだしのプルークによる連続ターンで滑ります。要領が理解出来たら次第に斜滑降を短くした連続ターンにしていきます。



●この点に注意して●

- ①スキーを回してしまうと外スキーを山側に押しだすことができなくなるので注意してください。
- ②斜滑降に入る際、胸が反りかえらないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

外押しだしは前傾を強め伸脚で行います。ターン外側に向かって押しだし、ターン外側からの力を受け止める体勢が作れるようにしてください。

この体制が作れるとスキーをたわませてターンする技術になります。急斜面ではしっかり外押しだしで回しきって斜滑降に入るようにしてください。



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)

【特徴】

プルークボーゲンは重心が両スキーの中央、パラレルターンは重心が両スキーの内側（回転弧の中心がある側）にあります。ベーシックパラレルターンは重心がその中間となります。具体的には、内脚を軸脚にして外スキーを開きだしてターンする技術です。



ベーシックパラレルターン 準備

(基本姿勢の確認・プルークの開きだしから直滑降の連続・片開きプルーク)

① 基本姿勢の確認

この種目の目的とねらい

前後・左右・上下への重心移動を容易にする基本姿勢を学びます。

要領

足首とつま先を反らせるように軽く締め、脛の前傾角度を決めます。お尻を引き絞めて体幹をしっかりさせます。背骨の角度を脛と平行になるように前傾します。この結果、肩の位置はトウピースの真上となります。

胸を開いて顎を前に出すように顔を起こします。首回りをリラックスさせて左右の目を結ぶ線を水平にして遠くを見ます。両手の位置はみぞおちの高さで視界の境界線まで広げます。



●この点に注意して●

基本姿勢は前後・左右・上下の運動の起点となる姿勢なので、この姿勢で固まった滑りにならないよう注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

①前傾姿勢はスピードや斜度に合わせて調整することが大切です。滑り始めから基本姿勢で滑り出す必要はなく、滑り出しは自然体で滑り出し、滑り出したら基本姿勢の前傾に近づけるように対応させてください。滑り出してからは前後・左右・上下とも基本姿勢を通過して動くことがバランスを保って滑ることにつながります。

②背骨の前傾角度を脛の前傾角度と平行にすると、肩の位置はトウピースの真上になります。上下動をする際は、この肩の位置を保つことが大切です。

② プルークの開きだしから直滑降の連続

この種目の目的とねらい

プルークの開きだしから積極的に前に立ち上がるとスキーが揃うことを学びます。

要領

直滑降からスキーのテールを押し開いてプルークの開きだしをして前に出ること、スキーが揃う動作を連続して行います。

●この点に注意して●

- ①直滑降に入るとき真上に立ち上がると身体が遅れてしまうので注意してください。
- ②直滑降にする際は、意識的にスキーを平行に揃えるのではなく前に出ること、自然に揃う動きを重視してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①この技術は平行ターンに必要な雪面抵抗を作り出す動作とその力を足場にして前に出ること、スキーが揃う感覚をつかむことが目的・ねらいなので、積極的な動作をリズムカルに行うよう指導してください。
- ②前に出る際、爪先立ちを行うと腰を前に出すことができます。

③ 片開きプルーク山回り

この種目の目的とねらい

直滑降と両開きプルークの動作を片側だけ開くことで、左右の雪面抵抗の差からスキーを回そうとしなくてもスキーの向きが変わることを学びます。外脚伸脚、内脚屈脚動作はパラレルターンの基本的な脚の使い方となります。

要領

内脚は直滑降、外脚はプルークのスタンスが基本ですが、重心は直滑降となるスキーの真上に腰を置いて外スキーを開きだして山回りを行います。直滑降姿勢側となる内脚は屈脚、外脚は伸脚となります。

外スキーを開きだす際は内脚荷重、開きだして外からの力を受け止める状態ができれば外脚に荷重移動します。

外スキーの開きだしはスキーがたわむように外側に押し続けます。

●この点に注意して●

- ①内脚のたたみ込みの際お尻を落とした後傾姿勢にならないように注意してください。内スキーにしっかり荷重してたたみ込めるようにします。
- ②外スキーの押しだしの際、腰が外側に移動してしまうと結果的にプルークのスタンスになってしまうので注意してください。
- ③外スキーを押しだす際、上体が内向内倒してしまうと外スキーへの荷重が甘くなるので外傾姿勢を強めて対処します。内脚荷重の腰の位置を維持して押しだせるようにしてください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①片開きプルークは腰の位置が直滑降側となる内スキーの上に置かれた状態で、内脚を屈脚すると、屈脚した分だけ外脚を傾けることができます。外脚を傾けるとそれだけ角付けが強まりカービング要素が高まります。
- ②片開きプルークは股関節からの曲げ伸ばし動作がポイントです。プルークでのターン技術に比べ重心の移動量が大幅に増えることを指導してください。

④ 片開きプルーク谷回り

この種目の目的とねらい

片開きプルーク谷回りによる谷回りターン技術を学びます。谷回りターンができるとターン前半から雪面をとらえて滑ることができます。

要領

斜滑降または山回りから前に出て山スキーを山側に押し開いてターンします。

●この点に注意して●

- ①最大傾斜線を早く通過したい心理から上体を谷に向け上体や腰を回してターンしないように注意してください。
- ②外スキーを開きだす際、腰が外スキーに付いていかないように注意してください。
- ③外スキーを開きだす際、初めから角付けを強めると十分な開きだしによる角付けが難しくなるので注意してください。滑らかな開きだしが大切です。
- ④開きだす際スキーを回す操作を行うと山側への開きだしができなくなるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①外スキーを開きだす際の角付けは、谷スキーの親指側エッジで雪面を捉えた状態でおこないます。山側への開きだしの過程で内スキーの角付けも徐々にフラットに近づいて行くので意識的に内スキーの角付けを切り替える操作は不要です。
- ②スキーを開きだす際は外側（山側）に押し開きだすことを重視して指導してください。
- ③外スキーを開きだして得られた力を利用して外スキーに荷重移動しますが、ターン後半は外脚伸脚での外傾姿勢を強めてスキーの横ずれを止めてターンを終わらせるよう指導してください。

ベーシックパラレルターン

この種目の目的とねらい

ターンゾーンでは内脚を軸にした外スキーの開きだしから外スキーへの重心移動、切り替えゾーンではパラレルスタンスで積極的に前に出て体軸を斜面と垂直方向に重心移動して切り替える技術を学びます。

要領

直滑降または斜滑降からスタートし、プレターンとなる山回りを内脚を軸に内脚屈脚外脚伸脚で外スキーを開きだし切り替えゾーンでの足場造りを行い、谷脚荷重で前に出て斜滑降に入ります。

谷脚（内脚）を軸に内脚を屈脚し、外脚伸脚で外側に押しだして谷回りターンに入る動作を連続して滑ります。

要領がつかめたら切り替える際は平行スタンスで体軸を斜面と垂直になる方向に近づけて行きます。



●この点に注意して●

- ①外スキーを開きだす際、外腰がついていくとプルークのスタンスになってしまうので注意してください。
- ②外スキーを開きだす際、上体が内向内倒すると外スキーにしっかり荷重出来なくなるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①プルークボーゲン及び初歩のパラレルターンでは腰の位置はプルークのスタンスの中央寄りでしたが、ベーシックパラレルターンでは内脚を軸脚として外スキーを開きだす技術なので、内腰を内スキーの真上に置いて滑る技術となります。
- ②最初は停止した状態で、重心を左右のスキーの真上まで移動する動作を説明し、動作をしてもらい運動のイメージを持ってから滑るように指導してください。
- ③切り替え時に体軸を斜面と垂直方向に傾ける動きは、一定のスピードが条件になります。
- ④切り替え時に斜面と垂直に立つにはターン後半の角付けと荷重により足場をしっかり作ることが大切です。
- ⑤斜面に対して垂直に立てるとスキーはフラットな状態となりスキーのトップが谷に向かって落ちる現象が現れます。生徒にこのような現象が現れた場合は大いに褒めてあげてください。

滑り込み

この種目の目的とねらい

ターンスピードが増すと直滑降だった内スキーはフラットから小指側エッジへと傾き、両スキーの滑走面が外側を向いたターンとなることがねらいです。ベーシックパラレルターンでの開きだしは、外スキーで雪面抵抗を受けることが目的です。スピードの次元が低い段階では片開きブルークで開きだしますが、スピードの次元が高くなるとパラレルに近い開きへと変わっていきます。

●この点に注意して●

切り替えゾーンで前に出る動作はターン後半踵荷重となった重心を最適ポジションに戻すことが目的なので、前に出

指導にあたっての留意点と考え方

切り替え時に前に出る動作は、腿を立てる動作を伴います。

前に出る動作は爪先立ちの動作を伴って行います。

頭から前に出る動作は腰を前に出す行為につながるだけでなくバランスを崩す要因にもなり危険です。



洗練の平行ターン

(ターン中は重心が両スキーのターン弧内側にある、
両スキー同時切り替えの技術)

【特徴】

重心が内（谷）スキー（の外エッジ）より内側に入り内スキーも外スキーと同じ働きをする技術を学びます。切り替えは両スキー同時切り替えにより角付けと重心を入れ替えます。



洗練の平行ターン I 準備 (カービング山回り・足裏切り替えの動作確認)

カービング山回り

この種目の目的とねらい

両スキーの角付けを強め続けて横ずれの少ない深い弧の山回りを学びます。

要領

斜滑降から両スキーの角付けを強め続けて横ずれの少ない深い弧の山回りをめざします。

●この点に注意して●

- ①ポジションが外れている場合や角付けが甘いとスキーの横ずれにつながるので注意してください。
- ②スキーを強引に回す行為はスキーの横ずれにつながるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

ポジションが後ろだと浅い山回りになります。トップからテールまでスキー全体に荷重できるポジションをキープして角付けを強めて深い山回りができるよう指導してください。

足裏切り替え動作の確認

この種目の目的とねらい

足裏切り替えは足裏の切り替えだけで終わるのではなく、足裏から角付けが強まる結果、膝腰が内側に入り外脚荷重を行う外傾姿勢につながる一連の動作を学びます。

要領

足裏切り替えの練習をスキーを外して行います。両スキー同時切り替え、交互外脚荷重となります。足裏から脚を突っ張るようにして角付けを切り替えます。足裏切り替えは足裏の角付け動作に始まり膝、腰が内側に入り、骨盤を切り替え（内腰を吊り上げ外腰を下げ）ます。そして上体はバランス保持と外脚荷重のため外傾します。この動作の結果、外脚は伸脚、骨盤は外腰が下がり内腰は上がり、内脚側の体側はストレッチされます。そして外肩は下がり内肩は上がりますが、頭部は傾けることなく目線は水平を保ちます。要領が理解できたらスキーを履いて行います。最初は平地で行い、次第に斜面でもストックを支えにして足裏切り替えができるようにしてください。

●この点に注意して●

- ①足裏切り替えは両足同時切り替えで重心の入れ替えを同調して行います。交互切り替え（踏みかえを含む）は重心移動を伴わない動作になりやすいので注意してください。
- ②膝だけを内側に入れた角付けも重心の入れ替えが遅れスキーを押しずらす行為につながるので注意してください。
- ③足裏切り替え動作は横への動きなので身体が開かないように注意してください。
- ④足裏切り替えから弓なりとなる外傾姿勢を作る際、腰（へそ）の向きが変わらないよう注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①足裏切り替えは角付けと重心を切り替える動作であることを説明し、両脚同時切り替えをするためには足裏の角付けに伴って重心も左右に動かす動作であることを指導してください。
- ②角付けする際腰（へそ）の向きが変わるのはスキーを捻り回す動作が含まれているので左右の動きだけで行うよう指導してください。
- ③足裏切り替えによる弓なりの姿勢はラジオ体操の体側の運動を足裏から行うイメージです。
- ④足裏切り替えは伸脚動作になることを理解させてください。
- ⑤足裏切り替えによる弓なりの外傾姿勢はスキーを外側に押しだしてスキーをたわませる目的があることを伝え、外側に押しだす運動が止まらないように指導してください。
- ⑥足裏切り替えは両足同時切り替えを意味しますが、滑走状況によっては内脚から外脚、あるいは外脚から内脚となる場合が生じます。この場合大切なことは重心の位置です。角付けと重心位置の移動が同調して両スキーが切り替わることを理想として練習するよう指導してください。
- ⑦骨盤の切り替えでは外腰を下げるより内腰を吊り上げる意識で行くと内脚の畳み込みと連動して行うことができます。

足裏切り替えターン

この種目の目的とねらい

足裏切り替えを使った横ずれの少ないターンを学びます。

要領

緩い斜面で足裏切り替えによる横ずれの少ないターンで滑ります。

角付けを切り替えるだけでなく重心も同調して入れ替えて滑ります。

足裏切り替えと骨盤の切り替え（内腰吊り上げ外腰押し下げ）を同調して行い、外傾姿勢を強めたターンへと質を高めて行きます。

切り替え時は乗り遅れないようにつま先立ちを伴う動作で前に出て足裏を返します。

●この点に注意して●

足裏切り替えで、重心の移動を伴わない両内エッジの交互角付けは横ずれを伴うターンになるので注意してください。

角付けの切り替えの練習なのでスキーを回さないように注意してください。

角付けの切り替えは左右の運動ですが、前後の重心移動を伴わないと乗り遅れの原因となるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

①最初、足裏切り替えだけの浅回りからはじめて、スキーのたわみと戻りのタイミングが合うと、徐々にターン弧を深くして出来るようになることを指導してください。ポイントは横ずれのないシュプールが残せているかです。この技術を緩斜面を使って長いコースを滑りこむことで次第に中斜面や急斜面でも適応できるようになるので緩斜面での滑り込みを十分行うように指導してください。

②足裏切り替えターンの基本は体軸を真っすぐにしてメトロノームのように足裏から左右に傾ける動作となりますが、速い切り替えを求める場合、上体は直滑降の姿勢を保ち足裏から腰までを左右に傾ける滑りとなります。



洗練の平行ターン I (足裏切り替えから外押しだしによる谷回りターン技術)

この種目の目的とねらい

- ① 足裏切り替えにより切り替えゾーンで切り替えを終了することにより、ターン前半から雪面を捉えた谷回りターンを学びます。
- ② スキーのたわみとその戻りを利用した両脚同時切り替え交互荷重の足裏切り替えの連続ターンを学びます。
- ③ 足裏からの角付けと併せて腰をターン内側に入れ内腰を吊り上げ、外腰を下げる動作を加えることで作られる外傾姿勢により両スキーをたわませて滑る技術の質を高めます。

要領

足裏切り替えから内脚を軸にして外押しだしでターン前半から雪面を捉えた谷回りでターンして滑ります。

足裏切り替えの結果、外押しだしの際の開きだし幅が狭くなりますが、外脚伸脚の外傾姿勢により外脚荷重を強め、外スキーの雪面を押す力は強く感じられるようになります。また、内脚はたたみ込まれますが外スキーと同じく外側に押しだしてターンします。

足裏切り替えの結果、外押しだしの量は少なくなり、内脚をたたみ込む量で内傾角を調整します。スキーの横ずれも少なくなります。



●この点に注意して●

- ①足裏切り替えは素早く切り替えないと次のターンの捉えが遅れ、ターン前半、外側への雪面の捉えが出来なくなるので注意してください。足裏切り替えが遅れる最大の理由はポジションが遅れているためです。足裏切り替えの際前に出て切り替える動作を確実に行ってください。
- ②足裏切り替えが不十分だと次の外脚で雪面を捉える際、外腰がついて行きやすいので注意してください。外腰がついていくと角付けが緩んでスキーを回す動作につながります。
- ③スキーを平行に開きだす際、身体が遅れるとシェーレン（はさみ状にスキーの先が開いた形状）になりやすいので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①足裏切り替えからの外スキーの開きだし（外スキーの捉え）は片開きプルークではなく平行スタンスで行ってください。
- ②足裏切り替えはスキーに近い足元から、両スキーを同時に切り替える技術ですが、角付けと併せて重心も次のターン内側のターンポジションまで入れ替えることが必要です。
- ③足裏切り替えは角付けの同時切り替え外脚交互荷重という動作になります。
- ④足裏切り替えによる重心の入れ替えができると横への運動ができるので腰落ちからの脱却が可能となります。
- ⑤足裏切り替えが完了すると重心はターン弧内側にあるので、切り替え直後からターン弧外側に力を加えることができるので谷回りターンが可能となります。これに対して角付けを切り替えながらターンに入る方法はターン弧外側にスキー全体を押しだすことができないため技術的には山回りターン技術となります。

洗練の平行ターンⅡ 準備

(カービング山回りから後ろ横滑り・斜め前横滑りからカービング山回り)

① カービング山回りから後ろ横滑り

この種目の目的とねらい

ターン前半の横滑りによるスピードコントロールする技術を身につけるためのバリエーション技術です。一気にスキーの向きを変えて後ろ横滑りに入ること切り替え時のポジションが良くなり切り替えを素早く行うことを学びます。

要領

カービング山回りから後ろ滑りの横滑りに入ります。山回りから一気に両スキーのテールを山側へ振り出して後ろ横滑りに入ります。横滑りに入る動作をゆっくりとした動きで行うと谷へズレ落ちてしまうので一気に切り替えることが大切です。上体は外向傾姿勢を保って踵を山側に振り出して下半身の向きを変えることがポイントです。スキーの向きを変えた後は後ろ横滑りに入って停止します。



●この点に注意して●

山回りの際、体が後ろに引けていたり、山側に傾いているとスキーの向きを変えることが難しくなるので注意してください。一気に向きを変えるには外向傾姿勢を強めた斜滑降またはカービング山回りから積極的に斜面にフラットに近いポジションを取ること、前傾姿勢を強めてスキーのトップに荷重しテールを振り出しやすくすることが必要です。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①滑降（山回り）のスピードを利用して両スキーを一気に山側に押しだすようにスキーの向きを変えることがポイントです。
- ②後ろ横滑りに入る動作は後傾のまま次のターンに入る悪い癖を直すにも効果的な練習法です。その理由は後ろ横滑りに入るには重心の入れ替えが必要なため、積極的な重心移動動作が身に付くこと、後ろ横滑りに入る際は高い姿勢の外向傾姿勢となるので腰落ちがなくなることです。
- ③後ろ横滑りに入る際は山側（ターン外側）に押しだす動作を心掛けるよう指導してください。

② 斜め前横滑りからカービング山回り

この種目の目的とねらい

斜め前横滑りから角付けを強めてカービング山回りに入る技術を学びます。

要領

斜め前横滑りから角付けを強めてカービングの山回りに入ります。停止するまで角付けを強め続けます。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①斜め前の横滑りからカービングの練習はターン中盤および後半の技術です。練習する際はこの技術をターン前半で使えるようにすることを理解させてください。そのためには一定のスピードが必要であることも指導してください。
- ②後ろ横滑りから斜滑降に入ること洗練の平行ターンⅡの導入練習となります。

③ 洗練の平行ターンⅡの導入技術

この種目の目的とねらい

ターン前半横滑り、中盤以降カービングによる滑りを身体に覚えこませることがねらいです。
ターン前半に横滑りを入れることで効率の良いスピードコントロール技術を学びます。

要領

カービング山回りから一気にスキーを外側に振り出して横滑りに入ります。ターン中盤からは角付けを強めてカービングによるターンに入ります。

●この点に注意して●

切り替えの際スキーを回し過ぎるとターン前半の横滑りができなくなるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

ターン前半の山側への横滑りは制動効果が高いので、あまり制動を意識する必要はありません。最小限の横滑りでスピードを制御できるよう指導してください。ターン中盤以降は横ずれを完全に止めて滑るよう指導してください。

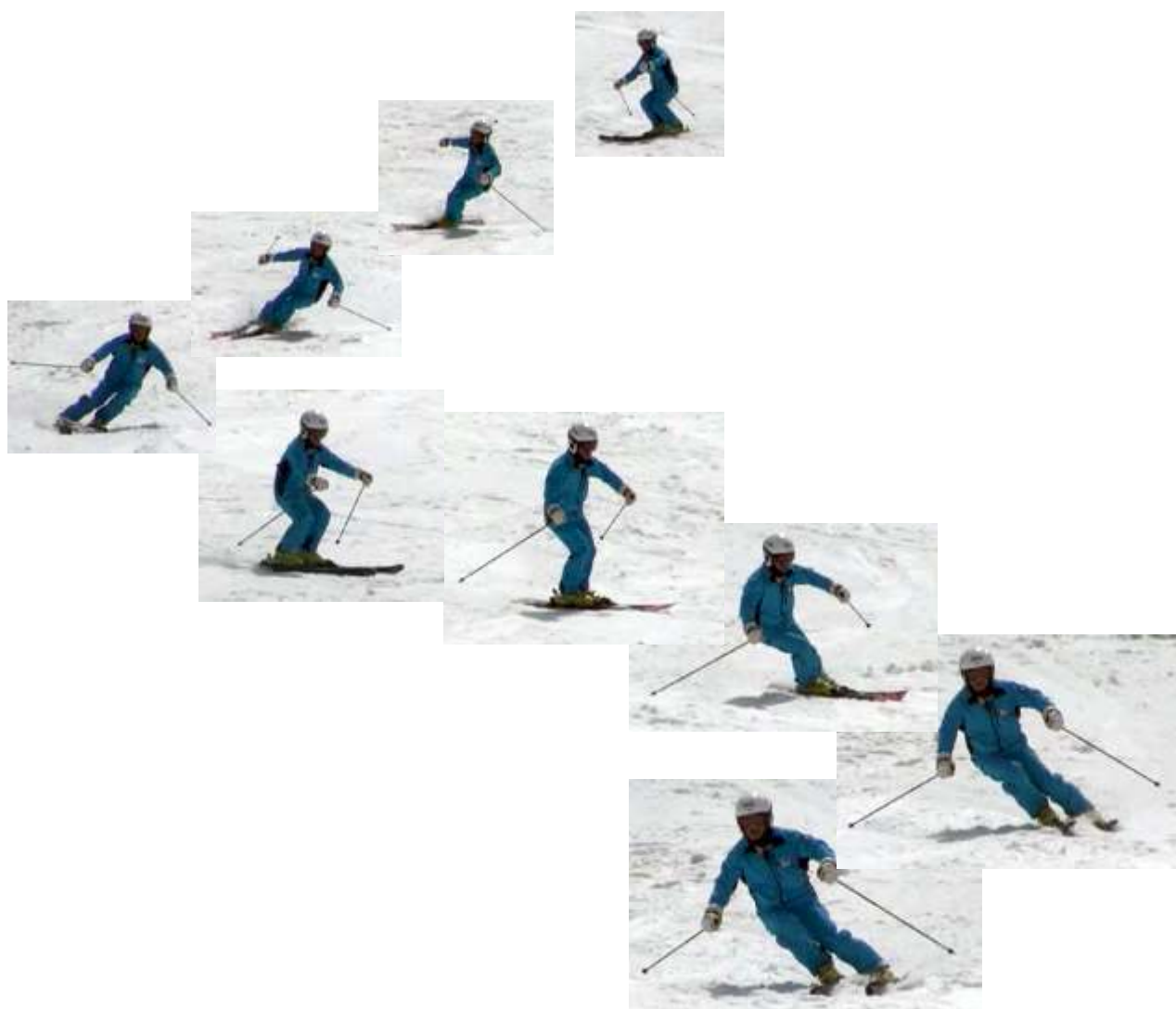
洗練の平行ターンⅡ (ターン前半横滑り、ターン中盤以降カービングによる技術)

この種目の目的とねらい

急斜面等カービング技術だけでは滑れない斜面を、ターン前半の横滑りを入れることでスピードコントロールをして滑る技術を学びます。

要領

ターン前半、一気に外側へスキーを押しだし横滑りに入りスピードをコントロールします。
必要なだけスピードをコントロール出来たら角付けを強めスキーをたわませてカービングによるターンに入ります。次のターンへはスキーのたわみを一気に開放して両脚を伸脚して山側への横滑りに入ります。
横滑りの量は斜面の状況に応じて安全なスピードを保って滑れるように調整して滑ります。
導入技術と比べ体軸の傾きが大きく切り替えも素早く脚の曲げ伸ばしも大きくなります。



●この点に注意して●

重心が山側に残っていると山側への蹴りだしができないので乗り遅れないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①乗り遅れを防ぐためには次のターンへの積極的な重心移動を伴う素早い切り替えが求められます。
- ②この技術を覚えると急斜面をコントロールして滑り降りることができます。また、ポールを滑る技術としても利用できます。
- ③ターン前半の横滑りを少なくしていくと洗練の平行ターンⅢにつながります。

洗練の平行ターンⅢ 準備 (カービング山回り・逆前後差ターン)

カービング山回り

この種目の目的とねらい

角付けを強めてできる横ずれしない深い弧の山回りをめざします。

要領

斜滑降から両スキーの角付けを強めて両スキーをたわませて山回りします。

角付けを強め続けて山回りの終わりが最大になるようにします。その結果、しっかりした外傾姿勢が作られ、スキーは斜面の上を向いて止まれるようになります。次第にスピードを上げてもフォームが崩れないようにします。

●この点に注意して●

- ①重心のターン弧内側への入りが甘かったり、後ろ荷重ではスキーを十分たわませた深い弧が描けないので注意してください。
- ②角付けを途中で止めてしまうと山側への切り上げが止まってしまうので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①重心が両スキーの内側（回転弧の中心がある側）にあるかの確認は、内スキーも外スキーと同じように押しだされているかを見極めてください。重心が内側に入り切れていないと、外スキーだけカービングで内スキーは横ずれのシユプールが残ります。
- ②足の特性として外足は角付けしにくく内足は角付けがしやすいので外足は多めに内足は少なめに角付けします。

逆前後差ターン

この種目の目的とねらい

カービング技術ではスキーの前後差が大きくなるので逆前後差動作を使って調整して滑ることを学びます。

要領

横ずれの少ないカービングターンの結果、スキーの前後差が大きくなるので、スキーの逆前後差を作る動作を加えてスキーの前後差を抑制して滑ることが必要になります。

そのための逆前後差動作の要領は、内脚を後ろに引くことで足首の前傾が強まり内脚にしっかり荷重する結果内股関節は物が挟めるような姿勢になります。そして外脚は足首の緊張を保った伸脚で前に押し出す動作となります。



●この点に注意して●

- ①カービング技術では回転半径の差からスキーの前後差を生じやすくなりますが、大きな前後差はポジションが外れることにつながり、大変危険な滑りになるので注意してください。
- ②逆前後差動作の結果、内向内倒姿勢にならないように注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①内向内倒姿勢にならないためには外傾姿勢を強める必要があります。
- ②外傾姿勢による逆前後差動作は両スキーをたわませて滑る技術を追求する際に欠かせない身体の使い方です。

洗練の平行ターンⅢ (ターン全体をカービングで滑る技術)

この種目の目的とねらい

両スキーの深い角付けによるたわみを活用したカービングによる平行ターン技術をめざします。

要領

両脚同時切り替えによる足裏切り替えから、骨盤の切り替え、外傾とターン外側からの力を受け止める体勢を作ってカービングによる平行ターンで滑ります。



●この点に注意して●

- ①ターン後半から切り替えゾーンに入る際、角付けを緩めてしまうと重心が山側に残り、角付けを緩めるだけの山回りターン技術になってしまうので切り替え直前まで角付けを緩めないように注意してください。
- ②足裏切り替えを伴わない内向内傾姿勢はスキーをずらし回すことにつながるので注意してください。

指導にあたっての留意点と考え方

- ①カービングによるターンは、ターン前半からスキー板がターン弧外側に雪面を押し続ける谷回りターン技術です。
- ②脚の運動は、外脚は伸脚、内脚は屈脚の上下の開きが見られるようになります。
- ③カービングによるターンをするためには、ターン弧の大きさとスピードに合わせた重心移動が必要となります。
- ④スピードに乗り遅れるとシェーレンになります。シェーレンは滑走者自身自覚しにくいので指導してあげてください。

様々な斜面を滑ろう

カリキュラムでは、効率よくパラレルターンに導く道筋を紹介しました。しかし、その最終型である洗練のパラレルターンがスキーの最終目標ではありません。みなさんひとりひとりの味付けによりスキーの楽しさや幅を広げて欲しいのです。

スキーは自然を相手にするスポーツです。同じゲレンデでも、一本一本時間が経つにつれ雪面状況は変化しますし、隣のゲレンデに移っただけで全く違う雪面状況ということもよくあることです。まずは雪面状況の種類を3つに区分し、各々に適した滑り方と注意点を説明します。

1. 代表的な雪面状況

① 向心力を得やすい状況 と 向心力を得にくい状況

朝イチの圧雪車が描いたコーデュロイが残ったゲレンデと春先の午後のように上層の雪が緩み、板が雪に潜り込んでしまうようなゲレンデでは滑りを変える必要があります。前者のような雪面状況では、スキーのトップからテールまで大きくしなせ深くて丸いターン弧で滑りたいものです。

一方後者では板がずれても安定してターンできるポジションで滑りましょう。必要以上にエッジを立ててしまうと、スキーがずれてしまった時の対応が遅れます。両脚に荷重し、スキーがずれたときにはそのずれに身体を合わせていかせることでバランスを崩すことなく滑ることを目指しましょう。

② 雪面が平滑な状況 と 雪面に凸凹がある状況

雪面が平滑とは、朝イチのバーンであったり、新雪が降り積もったバーンなどのことです。このような雪面状況の時は切り替えゾーンでしっかりと高い基本姿勢に体を戻してターン後半のスピードを次のターンに繋げていきましょう。

一方、雪面に凹凸がある場合とは、コブ斜面であったり、踏み荒らされた新雪バーンであったり、ツリーランや山スキーもこれに当たります。このような雪面状況では、雪面の凹凸を吸収できる程度の中腰から低い姿勢での切り替えが有効です。脚をバネのように使ってなるべく頭の高さを変えないで雪面の凹凸を受け流すことで、必要以上に減速要素を受けない滑りを目指しましょう。

③ 推進力が得やすい状況 と 推進力が得にくい状況

スキーにおける推進力は基本的には重力によって得られます。つまりは急斜面ほど推進力が得やすいということです。急斜面では、一定のターン弧、一定の速度、一定のリズムで滑ることを目指しましょう。

後傾になると暴走に陥ります。切り替えゾーンでしっかりと基本姿勢に戻ることを意識しましょう。そして緩斜面では、重力を上手く使い、積極的に推進力を求めていきます。それには、足裏切り替えターンが特に有効です。切り替えが不十分で縦に落ちるだけのターンでは緩斜面でも暴走してしまいます。緩斜面でもしっかりと切り替えゾーンを意識して深くて丸いターンを目指しましょう。

2. 様々な斜面に応じた対応

① 急斜面

「初歩の平行ターン」の段階のスキーヤーはまずは真下への横滑りの技術を習得しましょう。切り替え時に前進してしまったり後退してしまったりするのは内外旋の過不足が原因です。

リズムよく切り替えを行いながらまっすぐ真下に滑り降りることができれば合格です。「ベーシック平行ターン」の段階のスキーヤーでは、しっかりとターン前半で外脚開きだしによる外脚内旋を利用して減速します。しかし、フォールラインを過ぎてみずらし続けると、推進力が得られずただ斜面を降りだけの滑りになってしまいます。

ターン前半の外脚開きだしてしっかりとスピードコントロールできる技術を身につけましょう。そして、「洗練の平行ターン」の段階では、内外旋技術はなるべく減らしてターン横方向への横ずらしでスピードコントロールを行います。内外旋させるとその分だけ雪面の捉えがターン後半になってしまいます。急斜面においてもスキーが常に雪面を捉えた安定した滑りを目指しましょう。

② コブ斜面

朝イチのきれいなゲレンデでは気持ちよく滑っても午後になって雪面状況が荒れてくるとたんにうまく滑れなくなることはよくあることです。やはり、同じ斜面でも斜面の平滑度が変化したら滑りも変えていかなければなりません。その最たるものがコブ斜面です。コブ斜面を華麗に滑り降りる姿はスキーヤーの憧れであり、それを目標にしている人も多いと思います。

コブ斜面を滑れない大きな原因は2つあります。

ひとつは、自分が滑るべきラインが分からない、もうひとつは恐怖感からくる後傾です。この点においてもスキーヤーのレベル別に解説していきます。

「初歩の平行ターン」の段階のスキーヤーはまずは真下への横滑り左右連続でのコブ斜面攻略を目指しましょう。しかし、整地とは違いコブ斜面では1つのコブごとにフォールラインの向きが変わります。フォールラインに向かってまっすぐに降りることができるようにしましょう。横滑りをし終わると次のコブにぶつかります。スキー全体でコブにぶつかりと切り替えがしにくくなります。スキーのテールを次のコブにひっかけることでおのずとトップが真下を向きはじめます。リズムカルに繰り返すことができればこの滑りだけでどんなコブ斜面でもなんなく滑りきることができるようになります。

次に「ベーシック平行ターン」の段階のスキーヤーでは、しっかりとターン前半で外脚開きだしによる内外旋を利用して減速します。緩斜面のコブを見つけて外脚内旋で滑ってみましょう。真下への横滑りで通るラインとは大きく異なることを理解しましょう。カリキュラムで学んだことを思い出しながら初めはブルークボーゲンから始め、慣れてきたら切り替えは二の字、ターンは八の字で滑ります。整地よりも体軸をより大きく谷側に傾けないとベーシック平行ターンのポジションにならないことを学びます。恐怖心を感じない程度の斜面で練習することも大切です。ラインと恐怖心を克服できれば中急斜面に移りましょう。中急斜面では八の字で滑るには相当な筋力を要します。そこで、内脚を外脚に合わせ平行スタンスで滑りましょう。八の字の外脚のラインが平行スタンスで通るラインです。しっかりとターン前半から雪面を捉えて内外旋を用いて減速します。カリキュラムでは内外旋動作はターンマキシマムまでで終了していましたが、コブ斜面では内外旋でターンゾーンを滑り切りましょう。コブの滑走ラインの中で一番凹凸の少ないラインを通るため、吸収動作による屈伸運動が最も少なく、高い姿勢のまま滑りきることができるので、長距離のコブを滑りきることが可能になります。

更に、洗練の平行ターンの段階では、積極的に体軸を谷側に倒すことでスキーのトップを次のコブの裏側に落としていきます。ラインも真下への横滑りのラインとベーシック平行ターンのラインの中間あたりを通ることにより無駄な左右への振り出しを減らしていきます。強い外向姿勢で常に上体はフォールラインを向きます。切り替えゾーンでしっかりとスキーを体の真下に戻すことを意識しましょう。強い体幹でポジションを保ちつつ強い筋力でコブの裏側

を捉え続けるため躍動感あふれた高速で力強い滑りが可能になります。

コブ斜面は、スキー上級者になって初めて踏み入れることができるバーンではありません。初歩のスキーヤーであっても積極的にチャレンジしてほしいバーンでもあります。特にスキーを初めて履いたような初心者にも本人が興味を持って積極的に連れて行ってあげてください。恐怖心や苦手意識が芽生える前にコブ斜面にチャレンジさせることによって上級スキーヤーよりも上達が早いこともよくあることです。

コブカリキュラム（参考例）	
1	コブ斜面での真下への横滑り～切り返しはキックターン可（緩～中斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・3こぶごとにターンする ・真下への横滑りをやりやすいラインを見つける ・真下への横滑りで板が止まってしまう場所を見つける
2	コブ斜面での切り替え（緩～中斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・切り替えができる場所を知る ・整地よりも大胆な重心移動が必要なことを知る
3	1こぶごとの真下への横滑り左右連続（緩～中斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・無理やり板を切り替えないラインを知る ・切り替えの重心から真下への横滑りの重心への重心移動を身につける ・暴走しないライン取りを知る
4	スピードアップ（緩～中斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・高い姿勢と低い姿勢の重心移動を身につける ・コブ斜面滑走のスピードに慣れる ・中斜面にチャレンジする
5	プルークボーゲンでのライン取りの変化（緩斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・プルークボーゲンができるラインを見つける ・加速する場所、減速する場所を見つける ・外脚にかかる荷重変化を知る ・ストックワークを知る
6	ベーシックパラレルへ（緩斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・切り替えゾーンでの重心移動が整地よりも大胆なことを知る ・横への移動による減速を身につける
7	スピードアップ（中斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・外脚に内脚を合わせて両脚同調を身につける ・目線の変化に対応するライン取りの変化を知る ・中斜面にチャレンジする
8	先落としを加えて洗練のパラレルターンへ（中～急斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・先落としができる前後への重心移動を身につける ・こぶから受ける強い衝撃を受け流す上下への重心移動を身につける
9	スピードアップ（急斜面） <ul style="list-style-type: none"> ・不規則なこぶを適切な重心移動で乗り越える

3. アイスバーン

アイスバーンは滑走面と雪面の接触面積が少ないため、スキーがずれやすくカービングで滑るには難しい雪面状況だといえます。アイスバーンではカービングのできるポジションはごく狭い範囲になります。適切なポジションでずれの量を最小限に抑えたターンを目指しましょう。前傾が強いとテールがずれ、後傾が強いと向心力が得られず暴走してしまいます。

また、このような状況下ではスキーのメンテナンス度合いによって雪面のとらえ具合が変わるため、必要な向心力を得られない場合が起こります。普段からしっかりとメンテナンスすることで安心して滑ることが可能です。

また、アイスバーンは横ずれを認識しやすいためカービングの練習に適しています。カービングターンが苦手な方は積極的にアイスバーンで練習してみましょう。

4. 新雪滑走

一言で新雪バーンと言っても急斜面や緩斜面、誰も踏み入れていない斜面と踏み荒らされたバーン、真冬のふわふわの雪質や春の水分を多く含んだ新雪、クラストになった新雪など、様々です。

最近では、ゲレンデでもわざと新雪を残してパウダースキーを楽しめるスキー場も増えてきました。誰もまだ踏み入れていない急斜面のふわふわな新雪バーンを滑るときには何とも言えない浮遊感を感じるでしょう。その反面、ポジションをうまく取れないと板は雪に潜る一方で浮遊感は全く感じられません。不安定な新雪でも板全体を踏み込めるポジションを常に確保し続けましょう。

新雪バーンは一見フラットな斜面に見えても新雪の下にはどんな凹凸や障害物があるか分かりません。どんな状況になっても破綻しないような対応力を身につけましょう。こちらから一方的に向心力を求めても新雪は応えてくれません。目まぐるしく変化する雪面状況を判断し、滑りを変えていく応用力を身につけましょう。

5. 濃霧

自然を相手にするスキーでは雪面状況の対応だけでは不十分です。天候の変化を事前に察知する観天望気もスキー技術の一つと言えるでしょう。

スキー場管理区域内の滑走において最も注意してもらいたい気象条件の一つが濃霧です。霧の発生を事前に予測し、標高の低いゲレンデを選定したり、早めにスキーを切り上げるなどの対応も必要です。

山間部に発生する霧にはいくつかの種類がありますが、一般的に湿度が高く上昇気流が発生している場合や放射冷却で冷え込んだ朝方によく発生します。濃霧の中をどうしても滑らなくてはいけない場面に遭遇してしまった場合には、いつも以上に周囲に気を配り、いつでも止まることができ、とっさの障害物も回避できるスピードで滑りましょう。目から得られる情報が乏しくなるため、足裏から得られる情報に神経を研ぎ澄ましましょう。バランストレーニングなどで三半規管を日頃から鍛えておくことも必要です。また、ゲレンデ上部や左右から他のスキーヤーに追突されることも想定しながら後方・左右に気を配りましょう。更に、初めてのゲレンデの場合はコース外に外れ、遭難の危険性もあります。一度コース外に外れてしまうと山スキー道具がない限り、登り返しはほぼ不可能です。安易な判断で動かないことが最も大切です。

競技スキーへのお誘い

1. 大回転競技の紹介

スキー用具を使った競技には、アルペン、ノルディック、テレマーク、フリースタイル、その他があり、タイム計測、採点、タイム計測と採点の両方で勝敗を決する様々な種目があります。ここでは、比較的草レースの数が多い、アルペン競技の中の大回転（GS レースということもある）競技という種目を紹介させていただきます。この種目は、トップレーサーはもちろんのこと、ブルークでターンが出来るようになりたての人達も競技に参加して楽しむことができます。

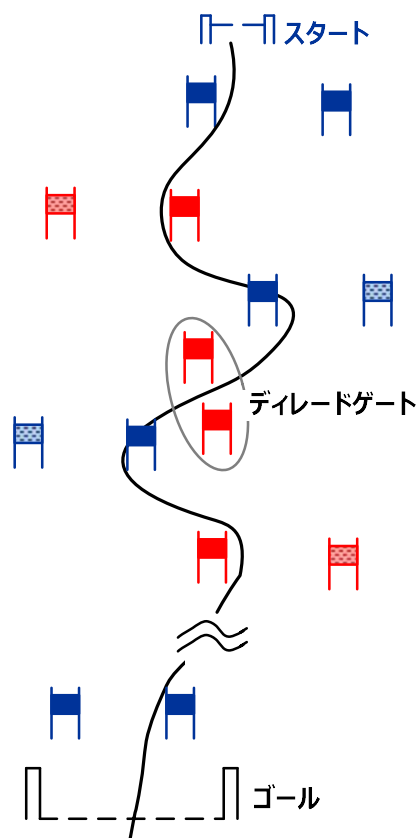
愛好者レベルの大会では、長さ 600m～1,000m、標高差 200m～300m 前後のコースを 20～45（標高差×0.11～0.15）程度のターンをして、より短い時間で滑ったものが勝ち、という至って単純な競技なのです。20～45のターンについては旗門という赤色（オレンジ色もあり）と青色の旗が立っており、それによって決められた場所を滑るようになっていきます。まれに他の選手を追い抜いたり、追い抜かれたりすることもあります。たいていの場合、スタートからゴールまでは自分のためだけのコースなのです。もし、自分の進路に邪魔者が侵入するようなことがあれば、追い出す権利があります。上手く追い出せなかったときは、もう一度、スタートから同じコースを滑らせてもらうことも出来るのです。

でも「競技大会に参加するためには特別な用具が必要なのは・・・」と思っていられないでしょうか。ヘルメット、レーシングスーツ、各種プロテクターが定番のようですが、これら全部を揃えることに躊躇ある方は、まずはヘルメット（FIS マークがついているものを選びたい）だけでいいでしょう。これはフリー滑走の時にもご自身の身を守る上からも必要ですので、ぜひ用意して欲しいものです。

競技大会に出てみよう～っと！と思った貴方、大会を探さなくてはなりません。大会の内容や、参加費用などとても多岐にわたっています。各スキー場が主催している大会やスキー協が主催している大会は初心者の人にも優しい大会が多いようです。とにかく、ターンが出来たら、でられそうな大会を探して申込みましょう。これであなたも立派な選手です。

さて上図の説明に取り掛かりましょう。旗門は、同色（赤と赤、青と青）の2つの旗で構成され、その2つの間を通れば良いのです。右に曲がれば、次は左、次は右という具合に・・・、でもたまにディレードゲートと呼ばれる旗門がたえられる事があります。このディレードが結構くせもので、この後にリズム変化のあることが多くなっています。最近では、シングルゲートレースが一般的になってきています。その場合は、上図の網掛けで表示した旗がなくなります。スタート直後の第1旗門、ゴール前の最終旗門、ディレードは常に2つの旗がセットになって一つの旗門を構成しています。

このように旗門で制限された場所（コース）を滑ることは、板まかせ風まかせで滑っていた貴方に新たな課題を突きつけてくることになるでしょう。要求されている場所で上手くターンができない、どうしてこんなに時間がかかるのか、などなど。でもこれがまた貴方を新しいスキーの世界へと引きずり込む魅力となっていきます。気をつけましょう！完全にツボにはまってしまいかもしれません。今までとは違った練習に取り組み始めている自分、スキー用具の状態やワックスを



気にしだした自分、更には日常の体調管理にまで気を使いだした自分にびっくりされることがあるかもしれません。《初歩の平行ターン》から《ベーシック平行ターン》、《洗練の平行ターン》と技術が発展するにつれて大会における順位は確実に上がっていきます。入賞から優勝へ！貴方の欲望が深くなってゆくと同時に「とてもうまくいったね～」と賞賛を受けている貴方自身に気づかれることでしょう。これで確実に、スキーが「貴方の恋人」となっていました。恋人募集中の人は要注意です。

旗門により滑走ラインが規制される制限滑降の練習は、ゲレンデでのフリー滑走や、山スキーの際の危険回避にも役立ちます。滑走中、他人にぶつかりそうになり、避けようとしたがぶつかってしまった、避けようとした岩に乗り上げてしまった、などということはありませんか。ターンをしなければならない場所で確実にターンをするという練習は、これらの危険回避にとっても役立つことなのです。制限滑降の練習はとても基本的な練習なのです。大会は単にその延長上にあるだけなのです。すこし制限滑降の練習をしてみませんか。

決められたコースをより速く滑るといっても暴走することではありません。より安全に、確実に速く滑ることなのです。自動車と言えば、性能の良いブレーキやステアリング装置をつけて速く走ることなのです。ゲレンデではあまり問題にならないかもしれませんが、ゲレンデ外では、決められた二点間を速く確実に滑ることは安全にも繋がります。

今のようにカービングスキーが一般的でない頃にカービングの技術を訴えた 1994 年発行の先進的スキー協スキー教程の流れを汲んで登場した 2004 年発行のスキー教程を更にわかりやすく力強くしたものが本教程です。教程の内容は、皆さんを世界のトップ技術へと導ける下地をしっかりと持っている内容になっています。競技スキーを楽しみながら、更に奥深い、新しいスキーの世界へ突入してみましょう。

最後に『人に負けると、悔しくて、くやしくて、夜も寝られない！！』という人は競技会への参加を少し控えたほうが良いかもしれません。とにかく気楽に多くの仲間と『勝った！負けた！』と楽しむことです。

2. 大会への参加

① 参加できそうな大会を選ぶ

各スキー場のホームページに出ています。大会要項を見て申し込みの準備をしましょう。
スキー協では、全国規模の大会として大回転と回転、スーパー大回転を主催しています。
各地方のスキー協も大会を主催しています。

② 申し込み

必ず大会事務局等があり、郵送、FAX、e-mail、web 申し込みなどで申し込めるようになっています。

③ 締め切り

早いものだと 2～3 ヶ月くらい前に締め切られてしまうものもあります。

④ 参加費用（エントリー費用）

1 レースあたり 2,000 円～6,000 円くらいです。子どもや幼児はこれよりも安い場合が多い。

⑤ 対象者

特別な資格を持った人のみが出場する大会もありますが、誰でも出られる大会を選びましょう。

⑥ 大会当日（又は前日）

ゼッケン（ビブ）と出走順や簡単なルールを書いたパンフレットを受け取ります。これらを見てインスペクションの時間や自分のスタートへの集合時刻、スタート時刻を確認しましょう。

⑦ コース開放

大会によっては試合の前日などに時間を決めてレースコースを滑らせてくれる場合があります。（旗門が立っていない場合がほとんど）

⑧ インспекション（コースの下見）

決められた時間内に、試合コースにどんな旗門が立っているのかを下見することができます。どんなラインで滑るか、ターンリズムの変わり目、斜面変化（斜度の変化、片斜面など）、緩斜面から急斜面の入り口などで次の旗門がよく見えないときは、滑走ラインをしっかり覚える。できれば自分の滑走（スピードなど）を想像してみる。周りのネットや立木などで見えにくくなっている旗門にも注意すること。

⑨ いざスタート

インспекションで覚えたことを復習し、出発合図でスタート！一分間程度しっかり集中し、ひたすらゴールを目指す。

⑩ ゴール

優勝！！した場合は・・・当然表彰式に行かれるでしょう。でも入賞しなかったら・・・それでも、そそくさと帰ってしまわずに時間の許す限り表彰式に出ましょう。入賞者たちは貴方と一緒にコースで戦ったスキー仲間なのです。見ず知らずの人であっても拍手くらいは贈りましょう。

3. 用具の調整

特にレースだからと急きょエッジを立てたりすることはかえって良くないので普段から適度に手入れされたスキーを使う習慣をつけましょう。

金具の開放値の強度はゲレンデで滑っている時よりも 1~2 程度強くしたほうが良いのですが、危険性の問題もありますので自分をよく知っている指導者の人などに相談してみるのもいいかもしれません。でも、最終責任は自分にあることを覚悟しておいてください。

日常の手入れとチューンナップ

スキーの中で使用する用具はいろいろありますが、スキーに絞って説明します。
日常の手入れの目的は、安全と快適でしょう。

《安全》

ビンディングの開放強度、前圧調整が自分に合っているか。油切れを起こしていないか。破損している箇所はないか。ビンディングをスキーに取り付けているネジが緩んでいないか。これらの点検を日常的に行う習慣をつけてください。

スキーは滑走終了後、ささくれだっているところがないか、大きな損傷がないかを点検します。スキーの化粧板や滑走面、エッジにササクレがあると、思わぬ怪我をすることがあります。これらを確認の後、タオル等で水気を取っておきます。

《快適》

雪上でよく滑るスキーにしておくことが快適性や安全性の向上につながります。
よく滑る滑走面とは、

ケバが立っていない、汚れていない、ストラクチャーの目が生きている、ワックスの極薄い皮膜で覆われていることなどでしょう。

ケバを取るには、毛のブラシや極細い金属製のブラシで数回こすった後、ナイロン布で根気強く磨き上げることです。どうしても取れないケバは、専門店でも滑走面を研磨してもらいます。返してもらうときはワックスを一切塗ってもらわないで、ケバが取れたかどうか確認しましょう。わずかなケバ立ちならワックスで押さえる事ができます。

滑走面の汚れは、滑走面の撥水性を奪ってしまうので、できるだけ落とすようにしましょう。柔らかいワックスをアイロンがけし、ワックスが柔らかい間に汚れと一緒にはがす方法もあります。レースに出るのでなければ、中性洗剤を薄めたもので拭き取るのも簡単でいいでしょう。ただし、滑走面のワックスはほとんど落ちてしまうことを覚悟のうえです。

滑走面へのワックスがけ。

ガラス面を手で触ると、手脂が付きます。それを布でこすっても簡単には取れません。極薄い手脂の膜が残ったままになります。滑走面のワックスもこのような状態が一番よく滑る状態なのです。手塗り（アイロンを使わない）の場合は、ワックス塗布のあとコルクや布で何回もこすり、スクレーパーをかけ、ストラクチャーの目に詰まっているワックスをブラシで掻き出し、ナイロン布で磨き上げます。アイロンを使ってワックスを塗ると、ストラクチャーの目の中にもつきやすくなり、ワックスの皮膜で覆われる面積が手塗りよりも大きくなるメリットがあります。アイロンの熱で滑走面を傷めないために、かなり多くのワックスを使う必要がありますので費用が馬鹿になりません。ワックスはパラフィン系のものでよいでしょう。ワックスと滑走面のポリエチレンが化学反応を起こすことはありませんし、ポリエチレン分子の中に浸透することはありません。薄い皮膜を作るだけで良いのです。万能簡易ワックスも、塗布の後のブラッシングでよく滑ります。

エッジの手入れは、サイドの研磨だけでいいでしょう。滑走面側を削る道具も市販されていますが、コンベックス（かまぼこ型に膨らんだ状態）を作り出してしまふ可能性大です。滑走面の研磨は専門店に任せましょう。常に手入れされているエッジでしたら時々ダイヤモンドヤスリを軽くかけるだけで刃が立ってきます。

次に、簡単なチューンナップ道具を紹介します。



- ①滑走面を磨くナイロン布、
- ②ワックス各種、
- ③アイロン、④ワックスペーパー、
- ⑤スクレーパー、⑥真鍮ブラシ、
- ⑦大ヤスリ、⑧ブラシ各種、
- ⑨万力（バイス）、⑩コルク、
- ⑪輪ゴム、
- ⑫ワックスリムーバー、
- ⑬ティッシュペーパー、
- ⑭ファイルガイド、
- ⑮ファイル（やすり）、
- ⑯C型クランプ、
- ⑰ダイヤモンドヤスリ#400、
- ⑱ダイヤモンドヤスリ#600、
- ⑲ダイヤモンドヤスリ#800、
- ⑳サンドペーパー#1000位

スキーが上手くなるための筋力トレーニング、スタート前のウォーミングアップ

筋力が弱くなってもそれなりに楽しめるのがスキーの不思議なところでもあるのですが、筋力が付けば自由度が増えてくるのもスキーです。競技スキーなどでタイム計測している方にはとてもわかりやすいのですが、筋力がつくと確実に速くなります。より効果的に筋力をつけるには、常に、今この筋肉を鍛えているのかを自覚して行うことと、数多くあるトレーニング法の中で、自分にあった方法を探ることが大切です。

筋力トレーニングといえば色々な方法がありますが、ここでは、室内でテレビでも見ながら出来る簡単なものを挙げるだけにしておきます。どれも 10 回以上繰り返すので筋肉肥大を起こすには十分ではありません。以下の運動で痛みが出るときはやらないで、医療機関で診察を受けてください。また、回数はあくまでも目安です。

以下に 6 種類の運動を挙げましたが、1 つだけやるとするならば、中臀筋を鍛え、ハムストリングスの伸長と筋力アップが出来る④をぜひ行ってみてください。

1. 寝転がって脚を挙げる①（写真参照）：左右 20 回 1 セット+1 セット

注意点：片方の脚の膝を曲げながら胸元まで引き寄せ、引き寄せた脚を垂直に伸ばす。この足をまっすぐ伸ばしたままで下に下ろし、同じ動作を繰り返す（1 セット）。2 セット目は、脚をまっすぐにしたまま脚を垂直にし、そのち膝を曲げながら脚を下ろし、床に足がつかないように、伸ばした状態で脚を水平にし、同じ動作を繰り返す（1 セット）。脚が垂直にならない人は太ももの裏側がかたくなっています。垂直になった時に腰が丸くならないようにストレッチを行ってください。

①



効果：太ももの周りの筋肉、腸腰筋を鍛えます

2. 寝転がって脚を挙げる②（写真参照）：左右 20 回 2 セット

注意点：真横に寝る。脚を挙げるとき、挙げる方の足先が上を向かないように、むしろ踵の方がつま先よりも高い状態で挙げる。挙げて下げる一往復を 1.5 秒程度で行う。もし 3 セット程度繰り返すのであれば、1 セットは、挙げ 4 秒、下げ 4 秒くらいのゆっくりした速さで行う（これは 10 回ずつ）。

効果：腰周りの筋肉を鍛えます。

②



悪い例



3. 寝転がって脚を挙げる③、椅子に脚をかけて、かけていない方の脚を挙げる（写真参照）。

注意点：左右 20 回 2 セット 注意点：足を挙げたとき腰部が浮いていること。動作スピードは、上と同じ。
効果：内ももの筋肉、体幹を強くする



4. お辞儀脚挙げ④（写真参照）：左右 10 回 2 セット

注意点：上体と挙げる脚は、一直線状態で水平になること、腰腹部が丸くならないように。股関節が硬い人は、水平にならなくても良い（水平までできるようにストレッチの必要有り）。挙げて下げる一往復を 8 秒程度で行う。
悪い例（右肩と左肩の高さが違う、膝が曲がってしまう、腰が折れて一直線にならない。）は写真参照。
どこにも掴まらずに行うが、バランスが悪い人は、ストックを持って行うと良い。
効果：中臀筋、ハムストリングスの伸長と強化、バランス能力

④



悪い例



5. 片足スクワット⑤（写真参照）：左右 10 回 2 セット

注意点：腰が丸くならないように。太ももは水平まで下ろさなくて良い。
立っている脚は、一旦完全に伸ばす。写真は腰部が丸くなっているのが悪い例です。
できれば鳥尻状態で行ってください。臀部筋、大腿周りの筋肉、バランス能力

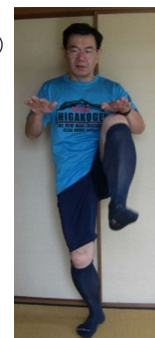
⑤



6. 脚挙げ正面と斜め⑥（写真参照）：正面 10 回と斜め 10 回各 2 セット

注意点：腰を丸めてしまわないように出来るだけ高く挙げる。
1 回 1 秒程度で行う。
効果：腸腰筋、バランス能力

⑥



滑り始める直前に

筋肉や腱を伸ばすような、静的ストレッチは行わず、伸ばした筋肉や腱を縮める運動とセットで行うと良い。短い時間で行う運動としては、上記筋トレで紹介した「6、脚挙げ運動」の回数を半分位にして行うと良い（斜めを 10 回ずつ位で良い）。

私たちの組織

スノースポーツをまるごと楽しもう

今、スノースポーツの楽しみ方は多様に変化しています。コブ斜面をジャンプまで入れて高速で滑るモーグルやスノーパイプ、ワンメイクジャンプ、スキーで森の中を散策するネイチャースキー、ポールをくぐる競技スキー、オフピステに飛び出し山の中を自由に滑る山スキー、パウダースノーを狙ってのサイドカントリースキー、テレマークに代表されるヒールフリー、更にスノーボードで山の中に入るヤマボーなどなど……。その他にもたくさんの楽しみ方が広がり、子どもから年配者まで楽しんでいます。あなたはどんな楽しみ方をしますか？

“自分達で考え、行動する”スキー組織

あなたが手にしているこのスキー教程。これも会員の要望を取り入れ立案され、まとめられたものです。

機関紙「スキーマイト」の定期発行や、誰もが参加できるアルペン競技大会などさまざまな行事を実施しています。

ケガをしたときの傷害基金に加え、山スキーの遭難救出の基金、賠償保険取次ぎが確立しています。スキーの上達を助け、楽しみを伝える指導員を養成し、スキーにおける安全問題に取り組んでいます。

日本のスキー界の未来のことや、地球温暖化による影響やスキーを取りまくスポーツ環境や政治・経済、スキーを楽しむための絶対的条件でもある平和な世界にも目を向けるなど、視野はグローバルに、自分たちで考え、行動するスキー組織です。楽しいことは“なんでもやってみよう”の精神で、会員の持てる力を結集して、何事にも取り組んでいるのが私たち「全国スキー協」です。

東日本大震災と東北復興支援春休み子どもスキーのとりくみ

2011年3月に起きた東日本大震災で甚大な被害を受けた東北地方の復興支援のために、翌年から5年に亘って、子どもたちに元気を取り戻してもらおうと、岩手県と宮城県で「東北復興支援春休み子どもスキー」を開催しました。岩手県と宮城県で各5回開催し、延べ約600人の子どもたちが参加しました。全国へのよびかけに応じて集まった募金とスキー協指導員などのボランティア、スキー場やホテル、レンタル業者など皆様のご協力で子どもたちに「明るさ」「元気」を届けることができました。

都道府県スキー協のとりくみ

北海道スキー協では2012年から2014年まで、原発事故のあった福島県など被災地から札幌に避難している子ども達を対象にスキー学校を開催し、札幌に転校し初めてのスキー授業に不安と期待を抱える子ども達へスキー用具の寄付活動等も行い、暖かく迎え励ました。

新潟県スキー協では2010年から魚沼市のスキー場存続を願う嘆願書活動を行っています。県内でも有数の豪雪地である魚沼市のスキー場を存続させる事で、魚沼市の財産であるスキー場を活かした街づくりを進め、子どもから中高年まで幅広く楽しむことができる生涯スポーツとして、雪と親しみ雪と戯れることにより、いつしか心身を鍛え、また雪深い故郷を愛する心を育みます。魚沼市の未来を担う魚沼っ子たちのために「スキー授業に力を入れ、スキーを存分に体験できる環境を整備し、スキーや雪の楽しさを十分に教えてください。」と訴えています。その他、各地でスキーの普及、発展のための取り組みを行っています。

スキー協の日常活動

▼ 各地でスキークラブをつくり、各種行事を

現在、30 都道府県でクラブが活動。山スキーや競技を専門とするスキークラブや、スノーボードクラブもあり、色々な行事を行い、スノースポーツの楽しさを広げています。

▼ スキー指導員、スノーボード指導員、山スキーリーダー、コースセッターの認定

スキーやスノーボードが「安全に、楽しく、早くうまくなる」ためには、指導員の活動は欠かせません。

そのために、スキー指導員やスノーボード指導員の認定を行っています。

安全で楽しい山スキーの普及と技術の向上及び自然環境保護への貢献を目指し、山スキーリーダーを認定しています。

アルペンスキー競技のルールや競技会の運営方法、旗門セットに関する技術を深く学び、競技スキーの楽しさ、素晴らしさをより多くのスキー愛好家に広めるため、コースセッターを認定しています。

▼ 安全対策と各種共済制度

“安全で楽しいスキー”のために「スキーの安全」テキストの発行、「全国スキー安全対策協議会」への加入など、スキーの安全活動に取り組んでいます。また、次の共済制度も作っています。

・傷害・救出基金

不幸にして事故に遭ったり、起こしてしまったとき、その費用負担の軽減や、山スキーでの事故における捜索・救出という緊急時のために「傷害・救出基金」を設け、活動の発展の一助としています。

・賠償保険

スキー事故も賠償問題となる場合もあり、保険会社と提携しての「賠償保険」への取次ぎも行なっています。

▼ 2つの全国大会の主催

・全国スキー競技大会

回転、大回転を、誰でも参加できる大会として、戸狩温泉スキー場を主会場として開催しています。

・スキー協カップスーパー大回転

約 20 年、国内では数少ない高速系の大会として開催しています。

北信州木島平スキー場、さかえ倶楽部スキー場、よませ温泉スキー場、キューピットバレイなどの協力を得て開催してきました。

▼ 機関紙「スキーマイト」の定期発行

会員で編集・発行している各地の会員の身近な機関紙です。各地のクラブが登場し、クラブ活動を応援、スキー界の出来事も取材し、スキー愛好者の立場で豊かな紙面づくりをしています。

▼ 「スキー教程」・「スノーボード教程」・DVD 制作

スキー・スノースポーツ文化を継承・発展させる“歴史の担い手”として、会員の実証的な実践・研究を積んだスキー教程やスノーボード教程を発行し、愛好者の“うまくなりたい”の声に応えています。また、スキー教程に沿った解説 DVD も制作しています。全国スキー協では、このような会員の持ち味を生かす取り組みを、各地のクラブで展開しています。

▼ スポーツ発展のために

全国スキー協では、「スノースポーツにおいて世界選手権大会、オリンピック・パラリンピック等国际大会への選手派遣の増員についての請願署名」に取り組んでいます。

日本では現在、世界選手権やオリンピック・パラリンピックといった国際大会において本来、国枠での出場権があるにもかかわらず、選手が出場しない種目が多数存在しています。

今後の日本スノースポーツ界を見据え後継者を育て、世界で活躍できる選手を増やすためには豊富な経験が必要です。その為には経済的な支援と共に、国際大会に出場する機会を増やすことが大切だと考えます。

新日本スポーツ連盟 全国勤労者スキー協議会規約

第1章 総則

第1条 (名称)

この会はスキークラブの全国的な協議会組織で「全国勤労者スキー協議会（略称全国スキー協）」英文名称「Workers Ski Associatin of Japan（略称 W.S.A.J）」と呼び、事務所を東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3Fにおきます。

第2章 目的と活動

第2条 (目的)

この会は次のことを目的とします。

- (1) 健康で文化的な生活をめざし、スキーの歴史的遺産を継承発展させ、スキーを広く大衆のものとし勤労者の立場に立ったスキーに対する正しい考え方、スキー理論とスキー技術の普及と向上をはかる。
- (2) スキー界の民主的発展のために広範なスキー関係者との提携と共同・協力をはかる。
- (3) 新日本スポーツ連盟の種目として活動し日本の体育、スポーツの民主的発展に寄与する。

第3条 (活動)

この会は前条の目的を遂行するため次の活動を行います。

- (1) 自主的、民主的スキークラブを基礎に加入団体相互の交流と援助をはかり、クラブ活動を活発にする。
- (2) 未組織地方に運動を広め、組織を拡大する活動。
- (3) スキー講習会、競技会、山スキー講習会、スキー映画会、シンポジウムなどの開催。
- (4) スキー指導員、リーダーなどの養成、認定、研修、派遣。
- (5) スキーに関する安全対策、傷害防止対策。
- (6) スキーならびにこれを取りまく諸条件の調査、改善。
- (7) 体育・スポーツ、レクリエーションの諸組織との交流。
- (8) スキーに関する国際交流。
- (9) 機関紙、誌、テキストなどの発行。
- (10) その他目的遂行のための活動。

第3章 構成と加入団体

第4条 (構成と加入団体)

この会は規約を認めて加入手続きをとり常任理事会の承認を受けたスキー団体で構成されます。

2. 加入団体は都道府県スキー協議会（以下、地方スキー協という）とする。

地方スキー協がない場合には単位スキークラブとし、特に事情がある場合は個人でも加入することができます。

第5条 (地方スキー協・ブロック協議会)

クラブは、都道府県ごとに地方スキー協をつくります。

2. 地方スキー協は、会の方針に基づき、一定の地域ごとに共同してブロック協議会をつくることができます。

第6条 (加入団体、会員の権利)

加入団体は代表を選出してこの会の諸活動に参加します。また加入団体の構成員はこの会の主催する諸行事に平等の権利をもって参加することができます。

第7条（権利停止、退会）

加入団体は次の場合、理事会の決議により権利停止または除籍されることがあります。

- （1） 会費の納入期限から6ヶ月たっても納入しないとき。
- （2） 加入団体としてふさわしくない行為のあったとき。

2. 加入団体は、所定の手続きを行って自由に退会することができます。

第4章 機関

第8条（機関）

この会に機関として、総会、代表者会議、理事会、常任理事会をおきます。

第9条（総会）

総会はこの会の最高機関で、2年に1回会長が召集します。

2. 総会は活動全般と決算報告について審議し、運動方針及び予算の決定、役員を選出を行います。
3. 総会は会長、副会長、常任理事、会計監査と、各加入団体の人数比で選出された代議員で構成され、代議員の過半数の出席で成立、出席構成員の過半数で議決されます。
4. 加入団体の3分の1以上の要請があったとき、及び会長が必要と認めたときは臨時総会を開きます。

第10条（代表者会議）

総会が開催されない年度には、会長が代表者会議を召集します。

2. 代表者会議は、役員、及び地方スキー協、地方スキー協に準ずる加入クラブの代表者をもって構成し、総会に準ずる機能を持ちます。

第11条（理事会）

理事会は、総会に次ぐ期間で年1回以上理事長が召集し、理事の過半数の出席で成立します。

2. 理事会は会の方針に基づき、業務の執行にあたります。
3. 会長、副会長の出席があったときは、理事会の構成員とすることができます。

第12条（常任理事会）

常任理事会は日常業務を執行する機関で、会長、副会長、理事長、副理事長、事務局長、常任理事により構成されます。

2. 理事長は、必要に応じ専門委員等を常任理事会に引き、意見、助言を求めることができます。

第13条（事務局、専門部・専門委員会）

この会の目的を遂行するため、事務局、専門部、専門委員会をおきます。

これらの構成、任務等については、常任理事会が定めます。

第5章 役員

第14条（役員等）

この会に役員として会長1名、副会長若干名、理事長1名、副理事長若干名、事務局長1名、常任理事若干名、理事若干名、会計監査2名をおきます。

2. 会長は、総会の承認を経て顧問若干名をおくことができます。
3. 理事長は常任理事会の議を経て専門委員若干名を委嘱することができます。
4. この会は、会の主要な役員に任にあたって、会の発展に尽した者を、理事会の発議、総会の承認によって「名誉会員」とすることができます。

第15条（選出・任期）

役員のうち会長、副会長、理事、会計監査は総会で選出し、理事長、副理事長、事務局長、常任理事は理事会で選出します。

2. 役員任期は次期総会までとし、再選を妨げない事とします。
3. 役員補充は理事会が行い、その任期は前任者の残りの期間とします。

第16条 (任務)

役員の仕事は次のとおりとします。

- (1) 会長はこの会を代表し、この会の活動を総理する。副会長は会長を補佐し、会長事故あるときはその職務を代行する。
- (2) 理事長は日常業務を総括する。副理事長は理事長を補佐し、理事長事故あるときはその職務を代行する。
- (3) 事務局長は日常活動に必要な事務局を統括する。
- (4) 常任理事は日常活動の執行にあたる。
- (5) 理事は会の業務の執行にあたる。
- (6) 会計監査は会の財政、会計の監査にあたる。
- (7) 顧問は会長の諮問にこたえ、会の活動に参加する。
- (8) 専門委員は理事の諮問にこたえ、常任理事、理事に助言を与え、これを補佐する。

第6章 財政

第17条 (収入)

この会の財政は、加入費、会費、その他よりまかないます。

第18条 (会計年度)

この会の会計年度は、5月1日から翌年4月30日までとし、会計報告は定期総会または、代表者会議の承認を受けなければなりません。

第19条 (加入費・会費)

この会の加入費は、地方スキー協については、1500円、クラブは1000円、個人会員は500円とします。

2. 会費は年額制とし、その額は総会で予算決定の際、定めます。

第20条 (会費の納入時期)

会費の納入時期は、加入承認日または、5月31日までとし、納入人員数は、加入時または5月31日現在とします。

第21条 (その他)

納入した加入金、会費、寄付金などは、返却しないこととします。

2. 加入団体がこの会を退会する場合、滞納会費のあるときは、これを納入しなければなりません。

付 則

1 (地方スキー協準備団体)

(1) 地方スキー協の組織されていない地域について常任理事会は加盟団体の1つを地方スキー協準備団体に指名、または承認することができます。

(2) 前項により指名され、または承認された団体を地方スキー協とみなすことができます。

2 (規約外規程)

(1) 理事会は規約の運営に必要な諸規程を定めることができます。

(2) 常任理事会は日常業務の処理に必要な内規を定めることができます。

(3) 規約・規程にあきらかでないことについて常任理事会は規約の精神に基づいて処理できます。

3 (改廃・実施日)

(1) この規約の改正、廃止は総会において3分の2以上の承認を要します。

(2) この規約は、2021年11月7日から実施します。

用語解説

本教程の解説で使用している誤解されやすいスキー用語について

1. 角付け

スキーを傾けてエッジを立てること。

角付けの仕方は足裏、膝、腰を山側またはターン内側に入れることで行う。

2. 骨盤の切り替え

足裏切り替えによって腰がターン内側に入る際、内腰を吊り上げ、外腰を下げる動作。

3. 足裏切り替え

スキーに近いところから両足同時切り替えで、角付けの切り替えと、体軸の入れ替えを同調した動作。

4. 重心（スキーヤーの体の重心についての説明）

体の各部の重量が一点に集中したと考え得る点。

人の体を一点で支えた（実際には痛くて不可能）時、人の重心は、その点を含む鉛直線上方にある。また、紐でぶら下がった時は、紐と人の接点を含む鉛直線下方にある。

5. 重心の位置

直立している一般的な人の重心は、おへその少し下、腹部前面と背部の間くらいにある。

直立状態から左腕を水平横に上げると、重心の位置は、元の位置より少し左上に移動する。両腕を前に出すと前方上方に移動する。このように体の各部を動かす事によって重心の位置が変わる。外傾姿勢を取ると重心位置は、外傾した方へ移動し、外傾の量によって移動位置が変わる。

6. 高い姿勢と低い姿勢

高い姿勢：スキーと腰の距離が長い場合の姿勢

低い姿勢：スキーと腰の距離が短い場合の姿勢

7. 足首の緊張

脛の前傾を保つために足首が緩まないようにする表現。

8. プルークの開きだし ・ 外押し開き ・ 外押しだし

プルークの開きだし：プルーク姿勢を作るためにスキーのテールを押しずらして行う動作

外押し開き：スキー全体を外側に押し開くことで雪を外側に削り押しだす動作

外押しだし：外スキーを開きだす際、外スキーの角付けを強めて外スキーがたわむ方向へ外脚伸脚で外スキーを押しだす動作

9. 体軸

スキーヤーが雪面から受ける力の合力のベクトルを含む作用線。

10. ポジション

最適な荷重点を確保する為の体勢または姿勢。

11. 内旋・外旋

股関節の運動を表す言葉

踵を動かさずに足の親指が反対側の親指に近づいていくような運動をすると、「内旋」になる。この反対が「外旋」。股関節の運動には、更に「内転・外転」、「屈曲・伸展」がある。直滑降からブルークにするときは、「内旋」と「外転」を使っている。

12. 力

物体の運動状態を変えたり、形を変えたりする、向きと大きさを持った物理量。

A が B を押すまたは引く、という具合に、「力」は必ず二物体間で作用し合うものです。例えば、スキーヤーが空中を跳んでいる場合、空中を跳んでいるスキーヤーには、前方への『推進力』などはありません。あるのは重力（地球がスキーヤーを引く力）と空気抵抗（空気がスキーヤーを押ししたり引いたりする力）です。

13. 外力

問題にしようとする物体（スキーヤーやスキー）以外の物体（雪や地球）が、問題にしようとする物体を押ししたり引いたりする力。

スキーに働く「外力」は、スキー以外の物体が、スキーを押ししたり引いたりする力です。スキーの速さや向きを変化させたり、スキーを撓ませ（変形させ）たりします。スキーの運動を考える上で重要な「スキーに働く外力」は、スキーヤーがスキーを押す力（引く力も時としてあり）、雪がスキーを押す力、地球がスキーを引く力です。

14. 内力

外力以外の力。

スキーヤーが両手のひらを合わせて押し合うときや中間姿勢で踏ん張る時などの力が、スキーヤーにとっての「内力」になる。これはスキーヤーの運動状態を変化させることはできない。体重計に載る時、高い姿勢で載る場合と中間姿勢で踏ん張って載る場合とでは体重計の目盛は変わらない。

15. 向心力

物体（スキー）が回転運動をするために必要な力。

回転円中心向き、スキーの速さの2乗に比例し、回転半径に反比例する大きさを持った物理量である。

「雪がスキーを押す力」が向心力になる。スキーの速さが一定であれば向心力が大きいほど回転半径は小さくなる。向心力は、回転円の中心向きでなければならないので、長さのあるスキーは撓む必要がある。スキーを撓ませるのは、「スキーヤーがスキーを押す力」と「雪がスキーを押す力」である。この力の大小は、スキーヤーの内傾角によって決まってくる。

16. 遠心力

回転運動する物体に生ずる見かけの力。

大地座標（雪面上に静止している人を基準にする。教程は、この座標を用いている。）からスキーヤーを見ている時には考えなくても良いが、定速で回転運動をしているスキーヤーが自身を中心に考えたとき（スキー座標とでもしておきます。）大地座標で考えるところの向心力と同じ大きさで同方向、反対向きの力が働いているように感じる。これを「遠心力」と言い、見かけの力の一つであるが、座標系によっては、外力と同じように考えても良い場合がある。

17. 慣性

外力が働いていないか、外力が働いていても釣り合っている物体（スキー）は、等速直線運動を続ける。止まっていれば止まったままである。この性質を「慣性」という。

18. 体幹

人の体の頭部および手足以外の部分。

肩甲骨の動きがスキー技術を大きく左右することもあるが、スキーでは特に腹腔周りのトレーニングが重要です。体幹を鍛えるといえば腹腔周りを指すことが多い。

19. 弓なり姿勢

外傾姿勢をとった時に出来る姿勢。

股関節の「内外旋」を使った場合と使わない場合で姿勢は変わってくる。

「内外旋」を使うと、体全体がしなったような姿勢になる（両膝が左右に折れて見える）。

「内外旋」を使わないと、両脚が突っ張り、腰から上がしなって見える。低速小回りになるほど前者、高速大回りになるほど後者の状態になると考えられる。

20. 雪面抵抗

スキーの滑走面と雪面との摩擦によって生まれる摩擦抵抗とスキーが雪面を押しつけて進む時に受ける除雪抵抗が合わさった力。通常、スキーヤーの移動方向の逆向きに働く力。

制作スタッフ

●制作

全国勤労者スキー協議会 教程制作委員会

●制作委員長

小川 洋

●制作委員

岡田章男
荻原正治
桶谷政博
関根江里子
出崎福男
野瀬 孝
福島 明
森 康夫
吉越貴幸

●編集委員

岡田章男
荻原正治
桶谷政博
野瀬 孝

●モデル (カリキュラム)

岡田章男
桶谷政博
野瀬 孝
森 康夫

●執筆

岡田章男
小川 洋
荻原正治
桶谷政博
出崎福男
野瀬 孝

●写真、図提供

岡田章男
荻原正治
桶谷政博
福島 明

●レイアウト・デザイン

岡田章男

改訂履歴

版数	発行日	改定履歴
第1版	2018年9月8日	初版第1刷発行
第2版	2021年11月27日	第1版から以下を修正 12ページ：“ターンの構成” 図と解説を修正 13ページ：“ターンにおける体軸の動き” 図を修正 51ページ：初歩の平行ターンⅡ “外押し開き”から“外押し出し”へ修正 59ページ：ベーシック平行ターン “滑り込み”に追記 74ページ：指導にあたっての留意点と考え方 ①を修正 89ページ：全国勤労者スキー協議会規約を修正 92ページ：用語解説 “外押し開き”、“外押しだし”を修正
第3版	2023年4月9日	94ページ：用語解説 “雪面抵抗”を追加

全国スキー協 スキー教程

2018年9月8日 初版第1刷発行 定価 3,300円（税込）
2021年11月27日 第2版
2023年4月9日 第3版

発行

新日本スポーツ連盟 全国勤労者スキー協議会

〒114-0014 東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F

TEL 03-5842-1931

FAX 03-5834-8723

URL <http://www.mmj.jp/wsaj/>

mail wsaj@post.email.ne.jp