

## 第38回東海ブロックスキー交流学習会報告

静岡県から5名、全体で25～6名と少ない参加ですが、毎年のように盛り上がりました。

### 第1課 愛知スキー協理事長で、技術委員長の寺田さんの講師【提出レポートから学ぶ】

- ① シーズン中出来ない技術の向上、シーズンに入り雪上ではイメージが、充分膨らまないうちにやるので、どう動かしてやるのか、分かりにくい状態で滑る事になる。  
机上で話し合う事は、各自のイメージ作りに十分な時間が取れる。
- ② 今の教程書での滑りをしなければならない事
  - 1・体軸を傾けてターンする。 2・先落としてターンする
  - 3・切り替えゾーンではターンしない（では何をするのか？荷重移動・体軸の移動）
- ③ 走るターン、走る切り替えが指導レベルの分かれ目
  - 65点（先落としてターン、板のたわみ弱い） 70点（たわんだスキーに乗れる）
  - 75点（たわんだスキーをより走らせる）
- ④ 今季のテーマは〈体軸を傾ける〉事に重点を置く
- ⑤ 体の使い方タイプを見極めた指導法  
スキーヤーには2つのタイプ、A（前タイプ）B（後ろタイプ）があり、得て不得手が決まってしまうので、合った指導が必要との事です。  
前タイプ（A）の特徴  
伸び上がりながら足首を前傾させる感じで先落としする  
板の間隔が狭いがカービングが出来る  
切り替えゾーンの時間と運動が長い  
後ろ（横）タイプ（B）  
抱え込んで時間をかけずに、左右に腰を移動する感覚で切り替える。  
板の間隔が広い（広くないとカービングが出来ない）  
足首の前傾を、緊張という感覚で維持している。

第2課 指導員の心得として全国スキー協の規約の説明があり、指導員に合格する為の内容でした。

東海ブロックは指導員を増やす為、初 中 上級にそれぞれ報奨金を払う事を決め、1つ上の指導員を目指してほしいとの事です。

### 第3課 SBB認定整備技術者

SBB（スキー・ビンディング・ブーツの略）の調整について事故責任が問われる為、資格者が規格に合った調整をする事が、義務付けられているとの事で、日本スキー産業振興会の主催する講習会に参加した、愛知スキー協の競技部長の澤田さんから、調整方法の説明がありました。

消費者保護を目的とし、身長・体重・年齢・ブーツソール長・スキーヤーの技量の情

報を元に調整する、受講後 認定証・店頭用認定ステッカー・認定者カードが交付される。

スキーショップに認定証やステッカーがあるかなど、気をつけてみて下さいとの事でした。

**【救急法】心肺蘇生法について** 東海市消防署から4名が来て、心臓マッサージ（胸骨の中心を上下に5～6cm圧迫し、1分間100～120回を2分間セット）を救急車が来るまで続ける事、AEDをセットし心臓マッサージをする実技を全員で行いました。

東海市立勤労センターに宿泊しましたが、古いが立派な和室に（1泊1500円）泊まり風呂もあって快適でした。

静岡県にはこんな施設が無いんです、こう言う所に税金を使ってほしいと思いました。シーズン前に、良い刺激になりました。

参加者 ゆきんこ（長島・中野・早川） ボーゲン（丹羽・中村）