第38回　東海ブロック　スキー交流学習会　1課　レジメ　　記名

「初滑り　提出レポートから学ぶ」

2017年10月28日　13:10~15:10

文責　愛知スキー協　技術委員長　　寺田　康男
（みんなで、一つ上の指導員を目指そうプロジェクト　メンバー）

理解出来るし賛同できるものには○　理解出来ないし否定するものには×　すでに実践済みには◎

1．シーズン中には出来ない技術の向上

何故（なぜ）かその1（言葉の問題）

雪の上だと、やってみないと解らないからとよく言われます。だから雪上では、イメージが十分に膨らまないうちに、やってしまいます。大半がやってみてやれるかどうかの判断が中心になります。

提案する側から考えてください。何故これをやらせて、なにを判断しているのか、意図があるはずです。判断して次に来る提案が本題です。

提案される側から考えてください。最初に提案される事の意味がわからないでもやってみます。でもこだわるのは、最初の提案が基本となります。言葉の理解が違うと余計に最初の提案にこだわります。

普段アドバイスするときにごく普通に使う言葉、たとえば「後傾になっている」「内倒している」「遅れないように」「早く」などを誰でも普通に使っていますが、定義があまりはっきりしないで使っています。見た目の姿勢形体で使う場合と、運動の形態を指して使う場合があります。

よく使う言葉の定義付けと、一定の一致点を共有し合うのにはシーズ中でない方が良いのです。

何故かその2（その場で終わってしますことが、多いからです）

雪上では、イメージが十分に膨らまないうちに、やってしまいます。大半がやってみてやれるかどうかの判断が中心になります。机上で論議する場合は、**イメージ作りに時間が使え**ます。

各個人それぞれの技術の引き出しがあるはずです。そこにふれあうことが技術の向上にはとても大切だと思っています。

その場で流して終わらない**机上の議論は、確実にうまくなります。**

何故かその3（教え合うが実践出来る場だから）

雪上では、やれるかどうかの判断が中心になりますから、自分が中心になりがちです。

机上では、やれない人の立場に立って考えるが基本になります。やれる人にはやれない人の気持ちが解らないものです。出来ないときの自分と出来るようになった自分がきちっと理論付けし、繰り返し考えられるのは、シーズンを前にした今が絶好のチャンスです。**みんなで上手く**なりましょう。

何故かその4（提案のキャッチボールが出来る場だから）

「提案の一方通行では教え愛が実らない！残るは、自己満足だけ」
「論議が始まって、初めて提案が始まる」
「間違いでも良い議論で正解を導く」

何故かその5（新しい提案には簡単に受け入れられないのだから）

「理解には、時間と考える努力がかかるのが面倒」
「今までの自分と違うものはまず否定から」

2．タイプ・レベルはどうあれ今の教程書の滑りでしなければならない事

その１（体軸を傾けてターンをする）

その２（先落としでターンを始める）

その３（切り替えゾーンではターンをしない）

では何をするのでしょうか？＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

3．走るターン・走る切り替えが指導員のレベルの別れ目

65 点＿＿＿＿＿＿＿＿70 点＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿75 点＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

4．今季の推薦テーマは、基本の「体軸を傾ける」にしたいです。

私は＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿にします

5．「体の使い方タイプを見極めた指導方法」（実践報告に基づく議論）

前タイプの特徴

・伸び上がりながら、足首を前傾させる感覚で先落としをする。
・板の間隔が狭い（それでもカービングできる）
・切り替えゾーンの時間と運動が長い
・
・
・
・
・
・
・

後ろタイプの特徴

・抱え込んで、時間をかけずに、意識は右から左に横に腰を移動させるだけの感覚で切り替える
・板の間隔が広い（でないとカービング出来ない）
・足首の前傾を緊張と言う感覚で維持する
・
・
・
・
・
・
・