

1. 技術指導の体系

技術指導では対象の条件を考慮して、何を(技術内容)、いつ(順序性)、どこで(場所、状況)、どれくらい(時間的まとめ)実践するのかという系統的な構成(指導計画)が必要です。

指導計画には、(短期的)な計画と(長期的)な計画があります。一般的には学習者の時間的な制約が多く、短期的な計画による指導が行われています。シーズンを通して学習を継続できる条件では長期計画による指導が望ましいと言えます。

一定の期間内で実施する全体内容をまとめ、指導のテーマと道筋を計画することが大切です。

(1)技術指導の段階

基礎過程、応用過程、発展過程の三段階に区分されます。

基礎過程 (導入段階)

初めてのスキーヤーが対象になる過程。

< 技術指導の体系 >

(平地での諸動作)

雪になじむ

用具の取り扱い

(方向を変える)

歩く

座る、起き上がる

(推進して滑る)

(ごく緩い斜面での諸動作)

方向を変える

登る

(滑る)

止まる

基礎過程 (組み立て段階)

ターン運動の原因となるスキーコントロールの方法を構築する過程。

< 技術指導の体系 >

(緩斜面～中斜面でのターン)

(テールコントロール)

トップ&テール

トップコントロール

(外スキー主導)

ブルークの山まわり

(外スキー主導)

ブルークの山まわり

(外スキー主導)

パラレルの山まわり

ブルークボーゲン

ブルークボーゲン

(両スキー主導)

パラレルの山まわり

シュテムターン

(両スキー主導)

(ブルークターン)

レールターン

基本的なパラレル

(大回り・小回り)

基本的なパラレル

(大回り・小回り)

基本的なパラレル

(大回り・小回り)

応用過程

基礎過程での成果を受けて、それぞれのベーシックなかたちの滑り方を状況、条件に対応できる内容に高めていく過程です。

(中斜面～急斜面でのターン)

外スキー主導(テール)	両スキー主導(トップ&テール)
パラレルターン(大回り・小回り)	パラレルターン(大回り・小回り)
(横滑り系のスキッピングターン)	(縦滑り系のスキッピングターン)
ジャンプターン(大回り・小回り)	前後動作のターン(大回り・小回り)
ステップターン(大回り・小回り)	吸収動作のターン(大回り・小回り)
伸身抜重のターン(大回り・小回り)	

(内スキー主導)(トップ)

パラレルターン(大回り・小回り)
カービングターン
カービングターン(中回り・小回り)

<指導の要点>

学習者それぞれの運動に対して個別的な課題を取り扱うことが大切です。
また、斜面が技術を教えてくれる、という観点を大切にすると良いです。

発展過程

発展過程は、より高い次元での状況対応の能力や運動表現の力を強化することと、運動そのものの習熟度を高める過程です。

(様々な斜面でのターン)

状況適応的なパラレルターン
(テールコントロール)(トップ&テールコントロール)(トップコントロール)
スピードコントロールのターン(大回り・小回り)
スピーディーなターン(大回り・小回り)
新雪、悪雪、コブなど

<指導の要点>

一般のスキーイングでは、スピードターンが必ずしも高度な技術ではなく、技術を手段とする直接的なねらいは(「スピードとターン弧の調節」)になります。

そのために作用する力の大きさ(時間、方向、量)の調整能力を高めることが必要です。

補助的なプログラム

指導過程の中に組み込んで活用する、補助的な練習プログラムです。

(補助的なプログラム)

ストックワーク
横滑り、ギルランデ
テクニクプログラム(制限滑降)など

2 技術指導の進め方

(1) 指導過程（全体計画）の組み方

一般的なスキーヤーを対象にする指導は短期的な計画が主体になります。

具体的には、対象者(学習者)の、現在できる技術の申告や実際の滑り方に基づいて、指導者が課題や見通しを判断し、指導過程を組み立てます。

その内容は、学習者が(「**どんな滑りをしたい**」)とか(「**どんな斜面を滑りたい**」)というような指向も加味して構成することが大切です。

現実てきな一般指導の環境は(「**はしご方式**」)のほうが対象者の希求に適合するといえるでしょう。

(2) 運動の質と運動の形

上達の様子を見る観点には、運動の質的な内容の変化と運動の形態的な変化があります。

質的な変化

(**身体の動きの空間的調節**)(**スペイジング**)

(**身体の動きの時間的調節**)(**タイミング**)

力の調節(**グレイディング**)

<運動リズムの変化> 初級の段階、中級の段階、上級の段階

個々の動きから全体的な動きへ ぎこちない動きからなめらかな動きへ

意識された動きから自動化された動きへ

<力のコントロールの変化> 初級の段階、中級の段階、上級の段階

(**内力主体**)のコントロールから(**外力主体**)のコントロールへ

(質的的な変化としてターン運動の原因の三つの柱)

スキーの横ずれを明確に利用する横滑り系の「スキッピングターン」

横ずれを少し利用する縦滑り系の「スキッピングターン」

「カービングターン」

(それぞれの滑り方の特徴)

「回旋の変化」「角づけの変化」「スキーの横ずれの変化」「スキーの切り込みの変化」

(スピードの速さという観点)

ずれ幅の大きい滑りから、ずれ幅の小さい滑りへ、そして、カービングへ

スピードを制御し弧の調整を観点にするとこの序列は逆になります。

上達の尺度として見る場合は「状況別、目的別に、適合する技法を使い分けられるかどうか」という観点を持つことが大切です。

形態的な変化

< スタンスとスキーポジションの変化 >

(テールコントロールとトップ&テールコントロールの場合)

スキーを「スキッドさせる操作」を主体にする系統の展開のなかでスタンスは
(**「ワイド」**)から(**「オープン」**)そして、(**「ナチュラル」**)へ
スキーポジションは、(**「プルーク」**)から(**「パラレル」**)へと変化します。

(トップコントロールの場合)

スキーを「カーブさせる操作」を主体にする系統の展開のなかではスタンスは
(**「オープン」**)から(**「ワイド」**)へと変化します。

(形態的な変化として)

スキーヤが見せるフォームは、(**「原因」**)となるスキーコントロールの(**「結果」**)という考え方をしています。

意図的にフォームをつくることから、必ずしも良いスキー操作が生まれ
ない、ということができます。

体幹部の(**「外向や外傾」**)の動作、あるいは、(**「内向や内倒」**)の動作を
することは、スキーコントロールの直接的な要因ではないということです。