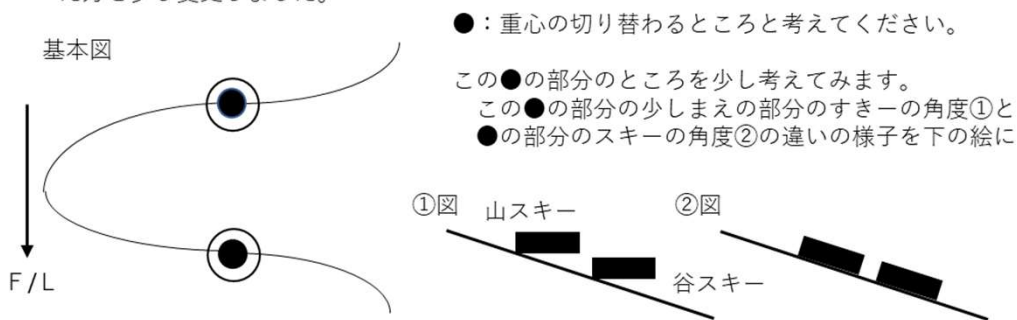


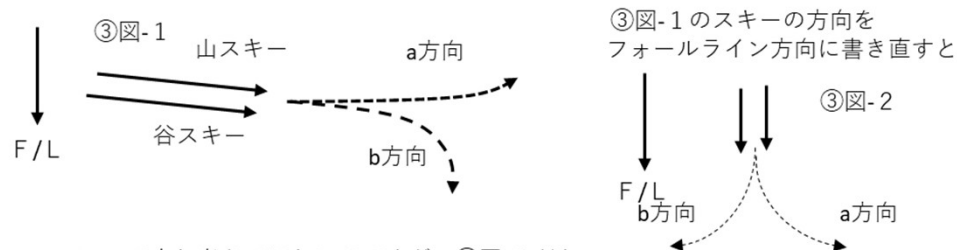
①パラレルターンの指導法について

指導法にたいしては教程の流れのなかで実践していますが、その流れと各種目のつなぎの部分で自分なりのバリエーション等でつなげています、その中で自分が今一番大事なな一と思うところがあります。これはわたしの先輩との話のなかで気が付いたことですが、パラレルターンを大きく優雅に滑る事に対して私の考えが少し変わった事を書きます。

以前まで私のパラレルターンの考え方は、ターンの中で直線部分を極力少なくして、弧でつなげていく滑りを目指していました、しかしそれも一つの滑り方、そしてもっと大きく優雅に滑るには、ターンの後半から次のターンに入る部分（重心の切替のところ）での考え方を少し変更しました。



①と②の違いが分かりますか？ターンの後半ではまだ斜面に対してスキーの板の角度はある程度の角度をもっていますが、重心の切り替わる部分ではスキーと斜面の角度は、②のようになり瞬間かある程度（どのくらいか人それぞれ）の時間はこの状態があります。この状態をお空の上から見た図を③図-1に示します。



ここで少し考えてほしいのですが、③図-1だとなかなか難しそうですが③図-2で考えると初心者でも練習する山回りターンです、スキー協のプルーク山回りから少し発展させてブライの山回りの練習もしておくこの考え方が少し生きてくるのかなと思います。

ここで肝心なことは、F/Lに向かって滑ると遠心力等の力、それぞれ個々の脚力の違い、外スキーと内スキーの荷重のかけ方の違いで随分感じが違ってきます、そこは私が先に書きました考え（弧と弧を繋ぐ滑りは、やはりスキーを回すことを考えてしまうのかな《先行動作等》と感ずる部分とは別にもっとスキーは廻さなくても廻ってくれますよ（スキー協のスキーの性能を生かす）の部分を考える指導を更にポイントに置き指導するといいいのかな？

いままでは腰をかばうスキーをポイントにしていますが、ターンの後半スキーの向きよりに谷川に向かって、先行動作的に体を持って行くよりスキーの進行方向に体を持って行きながらの②図から③図-1及び③図-2の考え方をすると大きく優雅にターンが引き出せるような気がします。

以上パラレルターンの指導法とは少しかけ離れるかもしれませんが、今現在私が少しずつ考えている【大きく優雅に滑るパラレルターン】への自分の考えです。
(注：個々の体力・筋力・考えはそれぞれいろいろありますので適当に考えてください。)

②不整地滑降の練習方法について

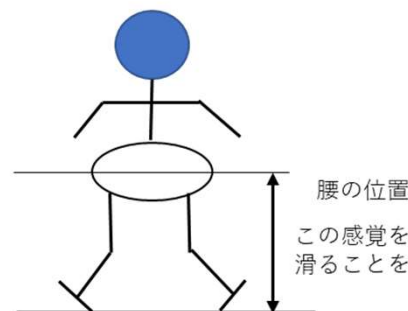
これは少しだけ実践しています。

今年度のスキーシーズンにおいて、中・上級者を担当した時に必ず行う一つの指導があります、これはS A Jの数年前の指導法の一つですが、【きょくしん系（字を忘れました）】の方法で「抱え込み、送り出し」と言うスキー操作の一つです。

なぜ不整地、コブ斜面を滑るためにこの練習方法をやるかという、今のスキー協教程は「競技スキーが技術の頂点にある」と言うことを念頭に置いているため、私のように腰にちょっと不安があるものは現協定の滑りではコブの中に入っていけないのです、脚力の無さもありますが、早く滑るすきでは到底コブの中では私実践できません。コブ斜面一本すべったら腰が痛くて痛くて、それで腰に負担が掛からない「抱え込み、送り出し」と言う技術を使っています。「抱え込み、送り出し」を上手に説明は出来ませんが、また少し図を描いてみます。

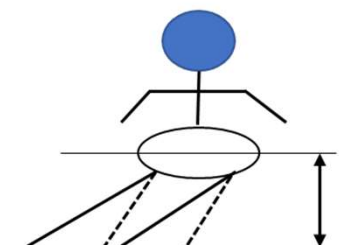
ポイント1：上下動をしないで滑る。

※昔練習したことがある人居ると思うのですが伸ばしプルークの練習と曲げプルークの練習です。斜面に対し腰の位置（高さを変えずに）を変えずに伸ばしながらプルークを、曲げながらプルークを練習します、そして二の字になっても伸ばしと曲げに腰の位置を斜面の高さから変えずに滑ります、常に雪面との間隔を感じてみてください。



ポイント2：脚を柔軟に使う。

※コブの上に来た時に脚を抱え込み、コブとコブの間に来た時に脚を伸ばすことを繰り返す。



ポイント3：コブの斜面は早く滑る必要はありません、自分の一番遅いスピードで下に降りる事です、それでもスピードは出ていますので、確実に確実に。

足の線（点線）：浅い時（コブの高いところを回る）
脚の線（実践）：深い時（コブの低いところを回る）

私のスキーの目標は『足を長く見せる滑り』です。今の説明で私の足がどれだけ長く見えるかな？まだまだ修行が足りませんか？このように私にとってスキー協とかS A Jとかイロイロスキー技術を少しづつかじっていたものですかから自分の腰に負担をかける目標で滑っています、スキー協の指導法も良いのですが、いろいろ覚えた方が自分のためになりますよ。