

## 2023 年度準指導員検定会

全体の講評 主任検定員 喜多正裕

受検者の皆様、養成講習会、そして二日間の検定会お疲れ様でした。

理論検定は素晴らしい結果で、皆さんがしっかりと準備できていたことを感じました。

実技検定は、天候に恵まれた中で実施ができました。気温上昇に伴う雪質の変化がありました。効果的にスキーを操作できる、良いポジショニングと力の使い方で滑っている方は、重い雪の中でもスムーズにスキーが動いていました。

今年度は、養成講習会を通して、各種目で何を演技すべきかといった理解度は上がっているように感じます。それを、どんな斜面でも、どんな雪質でも正確に表現できるようにしていくトレーニングが大切になってきます。自分がどのように運動をしたら、スキーがどのように働くのかといった理論の理解を深めながら、再現性が高まるようくり返し鍛錬し、レベルアップを図って行ってください。以下、各種目の講評です。

〈プルークボーゲン〉 荒川班長

プルークのポジションは、外脚が外転（角付け）・内旋（迎え角）に荷重を加えることで、最適な状態となります。このポジションは、パラレルターンへ発展した際にも重要な働きをする要素です。準指検定では、低速・ズレを伴う状態で正確に表現することが求められます。

また、ポジション以外にも、ターンスペース（深く回し過ぎない）やスピード感（滑走性）が設定されたコートにマッチしているかが重要です。評価を下げた不合格になる要素としては、角付けが緩むようなエッジング・内スキーが返ってしまうような身体の回旋・止めるエッジングに繋がる後傾・受ける抵抗を逃がせない内倒・先落としに繋がる荷重タイミングの遅れなどです。同じような条件だけで練習するだけでなく、様々な状況で最適なポジションを取れるようにトレーニングすることが重要です。プルークボーゲンは、その先にあるパラレルターンや難易度の高いコンディションで必ず必要となる技術のベースです。軽視せずに、丁寧に扱っていきましょう。

〈パラレルターン大回り〉 斉木班長

しっかりと落差を取りスキーの角付けができ回転弧を上手く調整できた滑りには、高評価が出ました。

実践種目なのに制動要素が多くなり基礎パラレルターン大回りになってしまった方が見られました。

もう一度、推進と制動の幅を確認して頂ければと思います。

〈基礎パラレルターン小回り〉 桜本班長

視界もよく適度に緩んだ滑りやすいバーンコンディションで実施されました。 おおむね

種目の要領が理解され、正しい演技を多くみることができました。横滑りとカービング要素をバランスよく使ってスキーを回しこみ等速で正確な小回りを表現している滑りには高い評価をしました。反面、回転弧のコントロールができず中回りのリズムになっている滑りや等速の基礎パラレルターンが要求されているにも関わらずカービング要素が強く加速していく滑り、上半身と下半身の逆捻りがなくローテーションと内倒に頼り外スキーへの働きかけができなくなってしまう滑りには厳しい評価となりました。スキー教程指導の展開上は横滑りの展開の次に位置付けられている基礎課程の種目であることを今一度確認してほしいと思います。

〈パラレルターン小回り（不整地）〉 荒川班長

当日制作したコブは、均等なリズムで連続ターンがし易い状況でした。不整地は、掘れた溝に合わせてタイミング良くエッジングすることで、スキーが安定しコントロール出来ます。評価を下げた不合格になる要素としては、コブのリズムに合わないスキーの回旋でバランスを崩す・エッジングが弱くズレが多い・脚が深く曲がりスキーに重心が乗らないポジションで暴走するなどです。慌ててスキーを振ってしまわず、コブに合わせてターンを作る技術が不整地種目には必要です。更に、脚を柔軟に使うことで、スキーのコントロールを失わないことも重要です。不整地は慣れや経験が技術習得に大きく影響しますので、特別扱いせずに果敢に挑戦していきましょう。

〈横滑りの展開〉 斉木班長

午後からの種目で、やや重たい雪質になりましたが全体的に足場がとられないポジションでしっかりと滑っていたかと思います。

その中で条件にある横滑りではなく斜滑降になってしまう方が見られました。雪面抵抗を強めることが出来ず切り換えが上手くいかないケースがありました。もう少しスムーズな切り換えのトレーニングが必要になるかと思います。

〈滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開〉 桜本班長

外スキーの捉えをターン毎に強くすることで徐々に重心がターン内側に移動し内スキーの外エッジも雪面を捉えて プルークスタンスからパラレルターンへ変化することを表現することを要求されています。しかし要領の理解とそれを滑りの中で表現することが不十分でした。プルークスタンスからいきなりパラレルスタンスに変化してしまった滑り、逆に最後までプルークスタンスが残っている滑りなど プルークスタンスからパラレルスタンスの変化の過程を表現できていない演技が散見されました。また、自ら内スキーを返して引き寄せてしまう滑り、滑走プルークからのスタートではなくプルークボーゲンからスタートしている滑り、ワイドのパラレルターンが不正確、不明瞭な滑り、切替時に立ち上がり切替のタイミングが遅れてしまう滑りなどのエラーも多くみられました。プルークスタンスが、なぜ、どうすればパラレルスタンスになるのか再度確認してほしいと思います。

〈総合滑降・リズム変化〉 紀班長

総合滑降では全体的に良いポジションでしっかりと外足に荷重をかけ、丸いターン弧を描くことができていました。総合滑降は実践種目のため、ある程度スピードにのり板を走らせることができている人には、さらに良い評価がついています。

一方で、リズムを変えた時にポジションが後ろになり、板をスイングさせズレの多いターンをしている人には厳しい評価が付きました。

リズムを変えても良いポジションで滑れると良いと思います。

〈シュテムターン〉 鈴木班長

斜度的な難易度が比較的低い上、午前中の引き締まったコンディションであったことも加味し、①ターン後半から切り替え期における前後のポジションの移動、②正確なシュテム動作による外スキーの捉え、③捉えたスキーに対する荷重動作の3点を総合的に確認しました。特に①②については、パラレルターンへ繋げていくために重要な要素である上、ここでの正確な操作ができることで、その後の荷重動作において内傾を推進させていく動き、あるいは、内傾を維持していく動きの何れかを自由に選択することができることに直結するため、年齢を問わずに重要視しました。演技後半に向けて徐々に推進力が高まっていく中でも継続して状況に応じた前後の重心移動を正確に行って足場を作り、前後左右のセンターポジションを意識した開きだしを行った演技に対しては加点も含めて高い評価を行っています。一方、前後の重心が後ろになり、前の谷足に重みが残ったまま、開き出しを行っていた演技に対しては厳しい採点となりました。