

青本が届きました

公益財団法人北海道スキー連盟の教育本部が、毎年発行している「2015年度教育本部メモ」通称「青本」が、過日手元に届きました。

今年は日本スキー教程が新たに発行されることから、青本による「2015教育本部スキー指導者研修テーマ」が非常に気になると思います。近年は、同本の最後のページに付いているDVDが、より、その内容を理解できる最高のツールであり、映像を拝見しながら足が滑る・・・

スキー用具の準備も当然必要ですが、車のタイヤも早めにスタットレスタイヤに履き替えることも忘れずに。
シー・ハイル!!

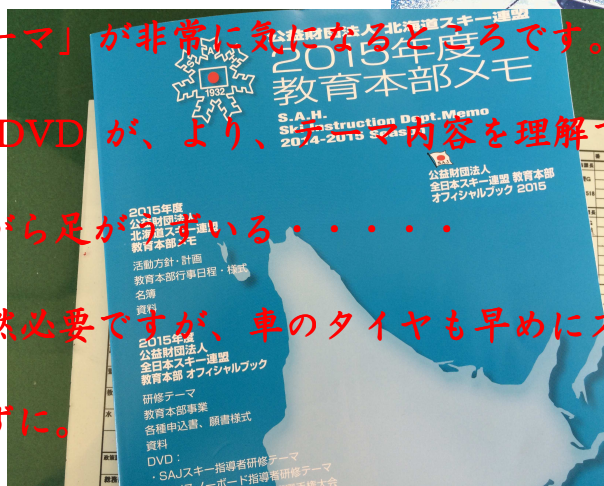


図3 シュテムスタンス
a. 両脚を基本姿勢に戻す。
b. ゆるんだ角づけから始める

(2) シュテムスタンス
単に「ずらす」ためには、山開きシュテムが一番有効です。
・シュテム動作を大きく、小さく
・シュテム動作を長く、短く
・左右のバランス：内傾あり、なし
・前後のポジション

(3) パラレルスタンス
パラレルスタンスは、平行開きだしシュテムとも言えます。
・大きい動作から小さい動作へ
・長い動作から短い動作へ
・内傾角の大小
・ポジション

これらをどう使い分けし、ずらすかずらさないか。

3. 同時操作系
角づけだけからスキーに加重しながら角づけを調整する。
(1) 中・急斜面で横滑りから徐々に角づけで停止
(2) (1)の要領でスキーのテールのスレを大きくした結果、トップが山側に動き始める(初歩の山まわり)
(3) 直滑降からの停止
ここで、以下の点に留意します。
・初期段階では停止距離と幅を大きく取り
(2)の要領で停止するまでしっかり谷足に加重していく。

図5 同時操作系
(真下方向へずれの多い) 応できるようにしましょう