

2020年度延期事業 公認スキー準指導員検定会 講評

総 評

主任検定員：荒川

昨年度から持越された準指導員検定会が、コロナ禍の中で無事に終了しました。感染拡大を防ぐために、受検者の方へのご負担もあったと思います。また、応援やサポート活動をご遠慮頂いたおかげで、無事に終了することが出来ました。行事運営にご協力頂きまして感謝いたします。ありがとうございました。合格率は、実受検者に対し29, 9%と厳しい数字となりました。理論試験は、非常に優秀な成績であったのに対し、実技試験は、種目の理解度が低く、斜面との適合性が悪く、滑り込む量の少なさを感じました。1月初旬のタイミングとなり、時間が限られた為に、そのレベルに達していない方が多かったと思われます。頭でしっかり理解をし、カラダを雪質や斜面に合わせていく力をつけてください。今後も、準指導員が価値ある資格として存続していくために、厳正な検定会を目指して行きます。お疲れさまでした。

各種目別班長の講評

松沢班長

・パラレルターン（大回り）

滑りにおける、原因と結果の理解不足が、非常に多かった。バーンの条件は良く、滑りやすい状況だったとおもいますが、雪面抵抗(原因)が生じる前にターン(結果)の形を作りに行き雪面抵抗と釣合いがとれなくなり、ターン後半に抵抗を強く受けてしまいコントロールを難しくしているケースが多く見られました。雪面抵抗を充分に感じとる心のゆとりと種目にとらわれないトレーニングが必要と言えるでしょう。

・横滑りの展開

原因と結果の理解が非常にはっきり出た種目でした。スタートするより前から横滑りのポジションを作りに行き、雪面抵抗に釣り合わない無理なポジションとなり、苦しそうな滑りが非常に多く見られました。まず、立つところから雪面抵抗が生まれ、それからポジションができるという流れの理解が必要でしょう。

斉木班長

・プルークボーゲン

◎良かった点

多少、斜度があったので、しっかり外スキーのインエッジを意識することが出来ていた。そのことにより適度な外向傾姿勢の維持が出来、しっかりとした回転力が得られていた。

◎注意点、今後、気をつけて練習してもらいたい点

舵とり中に重心がターン内側に入り過ぎ、内スキーがフラットになっていた。重心が必要以上に後方へ移動し、制動のプルークになっていた。最大傾斜線に向かう前から外スキーの雪面のとらえを強めていきたいが、とらえられず外脚が伸ばし舵とりになってしまった。（先落とし×）

・シュテムターン

◎良かった点

スムーズなタイミングでシュテム動作が出来ていた。
しっかりとしたターン姿勢を作りながら早めに内スキーを引き寄せ、
ターン早期から両スキーで舵取りに入ることによってカービング要素が表現できていた。

◎注意点、今後、気をつけて練習してもらいたい点

開き出した時の重心の位置が定まらない。
外スキーのとらえが弱くカービング要素が表現できない。
スピードコントロールが出来ずシュテム操作がスムーズに出来ていない。

・パラレルターン（小回り）不整地

◎良かった点

コブに合わせてタイミングの良い脚の曲げ伸ばしが出来ていた。
スピードコントロールが出来ていた。

◎注意点、今後、気をつけて練習してもらいたい点

コブの中でターン弧と横滑り要素をまぜながらスピードコントロールしたい。
整地小回りでの練習で身体のローテーションを注意し逆ひねりを意識したい。

喜多班長

・基礎パラレルターン（小回り）

小さいリズムの中で、丸い弧を描き続けることが必要です。斜面に対して、エッジングを始めるのに必要なポジションを作れると、ナチュラルなスキー操作が可能になります。このポジションを作れるか否かで、美しい弧になるか、そうでないかの差が生まれていました。今回残念だった方は、切り換えの後、素早く良いエッジングポジションを作り、ターン前半からスキーに働きかけ、ターン後半までバランス良くスキーに乗れる滑りを目指してください。

・総合滑降・リズム変化

総合滑降は、ターン弧の深さ、カービングの強さの調整によってターンサイズ、スピードを調節します。描きたいターンに合った重心移動ができていたか否かによって、バランスの取れた滑りになったか、そうでないかの差が生まれていました。自分が作りたいターンサイズ、斜度、雪質、スピードに合わせた重心移動の方向と量を工夫してトレーニングし、滑りの幅を広げて欲しいと思います。

・滑走プルークから基礎パラレルターンへの展開

質の高いエッジングが、良い回転力を作り出し、それにもなって重心がターン内側に位置する動きを、プルークスタンスからパラレルスタンスへ変化させながら表現する必要がありますが、外足寄りに重心が維持されたまま、軽くした内足を引き寄せる動きや、スキーが回転力を作りだしにくいエッジングの滑りがいくらか見られました。今回上手いかなかった方は、滑走プルークから基礎パラレルターンまで、同じ方法のエッジングであることと、内足の位置と重心の位置のバランスを意識して練習を重ねてみてください。