

## IVSI2017 白馬大会 フランスワークショップ報告書

### フィットネススキーの提案 ～スキーを楽しみながらフィットネス体験～

報告者 栗山 太樹

#### 概要

時代の移り変わりと共に休日は外に出ずに家の中にこもる時間が多くなっている。フランスでは近年インドア派の人々が増えており、テレビ、パソコン、テレビゲーム等体を動かさない休日の過ごし方が問題視されている。健康維持のためにも生涯スポーツであるスキーに再び興味を持ってもらえるような取り組みをしていかなければならない。今回の IVSI ではフィットネスとスキーを融合させたプログラムを提案。キットテストという5つのテストを実施し、5つ全てコンプリートできればレッスン終了となる。



#### ① 3人1組でスクワット

ストックを束にして両端の人が支えながら負荷をかける。真ん中の人がスクワットをする。斜滑降の中で5回連続行い、往復合計10回できれば成功。



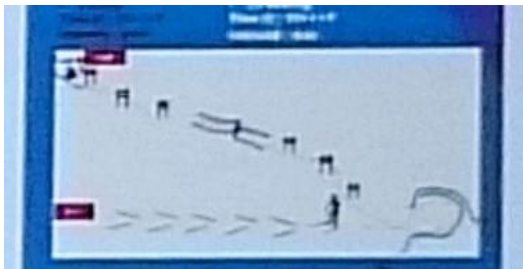
② ストックで射撃

まず射的の的となる人に左右交互に2人立ってもらう。斜滑降をしながら一本足になりストックを銃の代わりに射撃の格好をしながら的の人は指の数を示し、左右の的の指の数を正解できれば成功。



③ 障害物をジャンプ

斜滑降しながら障害物をジャンプして飛び越える。往復で2個ずつ計4個滑走ライン上に障害物を置き、全て飛び越えられたら成功。



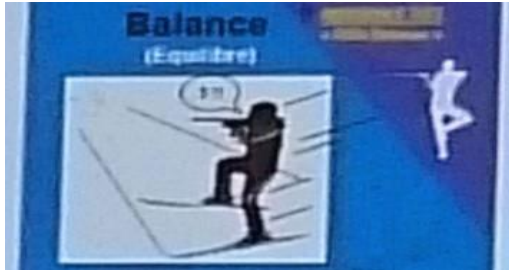
④ 複合的なポール滑走

通常のオープンゲートを5旗門程度立てる。次に小さなジャンプ台を作りジャンプする。ジャンプのあと3旗門程度立てる。ゴールに直径5m程度のサークルを作り一回りする。最後20m程度スケータィングで斜面を登り、Uターンしてゴール。これを1分以内にゴールできたら成功。



⑤ 3～7名1組で円を描きながら滑る

お互いスキーを履いたまま内側を向き、手をつないでサークルを作る。回転しながら30m下へ滑り降りる。手を離さずにゴールできれば成功。



総括

このキットテストを実際に行ってみたが、バランスや瞬発力といったスキーに必要な要素を楽しみながら強化できるという素晴らしいものだった。スキー技術に偏った提案ではなく、フィットネスを楽しんでいるうちにいつの間にか良いポジションが構築されスキー上達につながるという流れの発想が素晴らしい。実際に日本のスクール等で5つ全てのメニューを行うにはスペースや安全確保の問題、スタッフの数がかなり必要になるので難しいと思うが、日本では楽しむより指導に偏りがちなレッスンをクラスによっては発想の転換でもう少し工夫あるレッスンも必要なのではないかと感じた。