



01

はじめに

昨年度の 研修課題を振り返る

2014 年にスキー教程が改訂され、初歩動作からパラレルターンへと導く方法である「三本の矢」の理解を深めながら、さまざまな研修課題に取り組んできました。

そして昨年度は、パラレルターンの習熟度を高めるために必要な要素として「ポジショニング」、「エッジング」、「荷重動作」という3つの基本動作に注目し、研修を行ってきました。

今季は、それらをふまえたうえで、スピードやターン弧をコントロールするために必要とな

る「ターン始動時のポジショニング」を研修課題に掲げ、取り組んでいきたいと考えています。

ここではその前に、昨年度の研修課題である3つの基本動作を確認します。これらの動作は、低速から高速まで一貫した組み立てで指導を行うための重要な要素であると同時に、今季の課題である「ターン始動時のポジショニング」を含めた、実践的な滑りのなかでスピードやターン弧をコントロールするために再確認すべき動作となります。

3つの基本動作

1 ポジショニング (センターポジション)

「全身をリラックスさせた状態で、自分の体重を素直にスキーに預けられるポジション」のことを、センターポジションといいます。足首、膝、股関節を連動させることによって、ターン中、常にこのセンターポジションをキープします。姿勢が高くても低くてもセンターポジションは存在します。ターン中の斜度変化や遠心力に対しても、このセンターポジションをキープすることが大切です。



2 エッジング

ターン中は雪面抵抗や遠心力に対して、エッジングによりターンポジションをキープすることが必要になります。外脚の内旋・内脚の外旋に、上下動を組み合わせることでエッジングをコントロールすることにより、ターン中の圧変化に対してバランスを取ることができます。この間、常に力の釣り合う位置に重心を保つこと（センターポジションをキープすること）が重要です。



3 荷重動作

スキーに体重を預けたり戻したりする動作を、荷重動作といいます。センターポジションをキープして、足首、膝、股関節を連動させた運動を意識します。ターン中、エッジングが緩まないようにするためには、この「体重を預ける」動作が必要となります。また切りかえでは、外脚の伸展（ストレッチング）によってポジションを戻し、ターン姿勢を入れかえます。



01

はじめに
【昨年度の研修課題を振り返る】

02 スキー指導者研修課題 ターン始動時の ポジショニング

雪面を捉えるポジションと 3つの要素を理解する

雪の上を安全に、自由に滑る楽しさを伝えていくことが私たちの使命です。そのためにはスピードとターン弧を調整しながら、滑りをコントロールする方法を学ぶ必要があります。

滑りをコントロールするには、ターン始動時に雪面を捉えることが重要になります。今季の研修では、そうした雪面を捉えるポジションを含めた「ターン始動時のポジショニング」を課題に掲げて進めていきたいと思います。

ターン始動時のポジショニングを正確に行

ターン始動時の雪面を捉えるポジション

- 切り換えでターン姿勢を入れかえる
- ターン前半の斜度に合わせてポジショニングを行う
- 外脚の内旋と内脚の外旋を使ってエッジングを行う
- エッジングしたスキーに体重を預け、舵とりを行う

い、スピードとターン弧を調整しながら滑るには、次の3つの要素が必要になります。

- ① ターン姿勢を入れかえる（切り換え）
- ② 斜度変化と遠心力に合わせる（ターン始動）
- ③ ターン姿勢を維持する（舵とり）

①～③の内容を一つずつ確認し、理解を深めていくことで、滑りをコントロールするためのメカニズムを学んでいきましょう。

ポジションをセットして
雪面を捉える

安全にスキーを楽しむための2つのコントロール

- 滑走スピードのコントロール……加速も減速も自在にできる
- ターンのコントロール……ターン弧の大きさ、深さを自在に調整できる

「ターン始動時の
ポジショニング」が
重要となる



02

スキー指導者研修課題

「ターン始動時のポジショニング」

Section 1 ターン姿勢を入れかえる

外脚の伸展（ストレッチング）によって ポジションを移行させる

ターン始動時に雪面を捉えるポジションを取るためには、前のターン後半から次のターンに向けて、正確に「ターン姿勢を入れかえる」動作が必要です。

右の写真のように、ターン後半の外脚に体重を預けたポジションから、その外脚を伸展させること（ストレッチング）で、次のターン方向（谷側）に向けて姿勢を入れかえます。

ターン姿勢を正しく入れかえることで、ターン始動時に雪面を捉えるポジションを作ることができ、外脚の内旋と内脚の外旋による正確なエッジングが可能になります。

このターン姿勢を入れかえる局面では、センターポジション（全身をリラックスさせた状態で、スキーに体重を預けられるポジション）をキープして動いていくことが大切です。

Point

- 外脚の伸展（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえる
- 外脚の内旋・内脚の外旋によってエッジングを行う
- センターポジションをキープする

①ターン後半



②ニュートラル



③ターン始動



③で雪面を捉えるために、①～②にかけて外脚を伸展させることで、次のターン方向（谷側）に向けて姿勢を入れかえる。

③ターン始動



②ニュートラル



①ターン後半



02

スキー指導者研修課題
「ターン始動時のポジショニング」

Section 2 斜度変化と遠心力に合わせる

斜度変化には前傾姿勢、遠心力には内傾姿勢で対応し センターポジションをキープする

ターン始動時のポジショニングで意識しなければならないのが、斜度変化と遠心力に対応する運動を行うことです。

斜面上で連続ターンを行うと、1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こります。具体的には、ターンの切りかえ時点がもっとも緩やかで、最大傾斜線に絡んでいくターン前半から中盤がもっとも急になります。

コントロールされた滑りを目指すには、こう

した斜度変化に対してセンターポジションをキープする必要があります。とくに緩斜面から急斜面へ変化するターン前半では、斜度の増加に合わせて前傾姿勢を意識して対応します。

それと同時に、ターン始動時には、回転の外側に引っ張られる遠心力に対して内傾姿勢を取り、エッジングすることでバランスを取ることが大切です。常に両足のスタンス幅の範囲内で運動を行います。

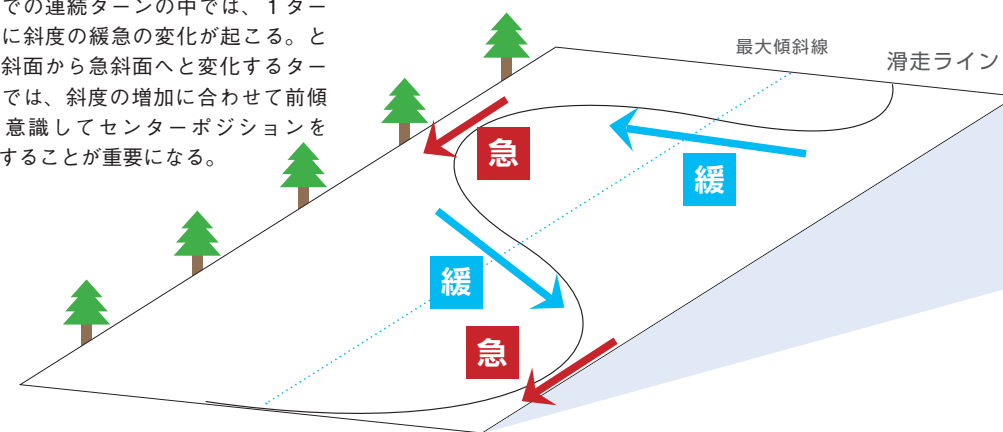
Point

- 斜度が一定でも連続ターンの中では1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こる
- ターン後半から前半の斜度変化に対してターン姿勢をセットする（前傾）
- ターン始動時にかかる遠心力に対してバランスを取る（内傾）

③ターン始動

●ターンの軌道と斜度変化

斜面上での連続ターンの中では、1ターンごとに斜度の緩急の変化が起こる。とくに緩斜面から急斜面へと変化するターン前半では、斜度の増加に合わせて前傾姿勢を意識してセンターポジションをキープすることが重要になる。



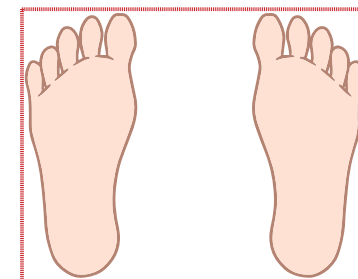
●直滑降におきかえると……

ターン中の斜度変化は、凹凸バーンを直滑降した場合の斜度変化におきかえることができる。ターンの後半から切り換えに向かって斜度が緩くなり（①→②）、次のターンに入るところでまた斜度が急になる（②→③）。



バランスの取れる 重心位置をキープ

斜度変化と遠心力に合わせながら、ターン始動時のポジショニングを正確に行うには、バランスの取れる重心位置をキープすることが重要になる。常に両足のスタンスの範囲内で運動を行うことが大切。



02

スキー指導者研修課題
「ターン始動時のポジショニング」

ターン始動のポジショニングを 低速で確認する

パラレルターンへの指導の展開でも 雪面を捉えるポジションが重要

プルークボーゲンやシュテムターン、横滑りにおいても、ターン始動時のポジショニングを正確に行うことが重要です。

写真の枠で囲んだ局面では、雪面を捉えるポジションが取られています。低速の中では、ターン中に起こる斜度変化が少なくなるため、外脚を伸展させること（ストレッチング）によって

ターン姿勢を入れかえる動きが確認しやすくなります。指導を行う中で、パラレルターンの質を向上させたいときに活用してみましょう。

ターン始動時のポジショニングを正確に行い、早いタイミングでターン姿勢を作ることができれば、その後の舵とりもスムーズに行うことができます。



プルークボーゲン

プルークボーゲンは、エッジングとスキーの迎え角があらかじめセットされたスタンスで滑り出すため、外脚を伸展させること（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえ、荷重動作（スキーに体重を預ける動き）で次のターン始動のポジションをセットする。難易度の低い緩斜面で実践することで、正確な荷重動作が確認しやすくなる。



シュテムターン

パラレルスタンスでターンを仕上げたところから、外脚を伸展させる動きに合わせて、次の外スキーを開き出すことで、次のターン姿勢をセットする。コンパクトな動きで、スピーディにターン始動のポジショニングを行うことができれば、舵とりでの自在なコントロールが可能になる。



横滑り

横滑りを連続させるときも、雪面を捉えるポジションを意識したい。横滑りでは、両スキーの同時旋回と同側エッジングによってターン始動のポジショニングを行い、センターポジションをキープして、ターン姿勢を入れかえることが重要になる。



02

スキー指導者研修課題

「ターン始動時のポジショニング」

Section 3

ターン姿勢を維持しながら
舵とりを行う

パラレルターン大回り

写真2～3で雪面を捉えるポジションをセットしたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢へと移行する（4）。その後、荷重動作によってターン姿勢を維持しながら舵とりを行う。

Point

- ターン始動で雪面を捉えたら、エッジングと迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢へと移行する
- 雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながら、荷重動作によってターン姿勢を維持する

雪面を捉えるポジションをセットしたら
スピーディにターン姿勢へ移行する

雪面を捉えるポジションがセットできたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることで、スピーディに舵取りに必要な姿勢（ターン姿勢）へ移行します。早いタイミングでターン姿勢を作ることは、制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも必要です。それぞれの目的に合わせた姿勢を早く取ること、ターンコントロールの正確性が高まります。

その後、荷重動作（スキーに体重を預ける動

き）により、ターン姿勢を維持することで舵取りを行います。ここで重要なのは、ターン姿勢を崩さないことです。制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも、雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながら、ターン姿勢を維持することが大切です。

それにより、スピードとターン弧を自在に調整しながら、滑りをコントロールすること（速度制御とターン制御）が可能になります。



パラレルターン小回り

写真1～2で雪面を捉えたら、エッジングとスキーの迎え角をコントロールすることでスピーディにターン姿勢を取る。その後、雪面抵抗や遠心力とバランスを取りながらターン姿勢を維持する。



02

スキー指導者研修課題
「ターン始動時のポジショニング」

ポジションのセットとターン運動

制動と推進

圧変化に合わせて内傾姿勢を深め バランスをキープする

制動・推進のいずれのコントロールで滑るときにも、早いタイミングでターン姿勢をセットして、その姿勢を維持していくことが大切です。

スキークの横ズレ（スキッディング）を使って制動をかけながらコントロール（制動滑走）する場合には、ポジションをセットして雪面を捉えたところから、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重していきます。

一方、スキーを積極的に推進させ、カービングを強めてターンをコントロール（推進滑走）する場合には、ポジションをセットしてから、外脚の内旋・内脚の外旋を強めながら進行方向に荷重し、内傾姿勢を深めていきます。

とくに推進滑走では、ターン中の圧変化が大きくなるので、その圧変化に対してバランスが取れるよう、深い内傾姿勢が必要となります。

Point

- ターン始動でポジションをセットしたら、外脚の長さを一定に保って舵とりを行う
- 雪面（下方向）への荷重動作を行い、圧変化に対して、エッジングを強めてバランスを取る



CLOSE UP



舵とりでは、外脚を曲げすぎてしまうと、大きな圧変化に対応できなくなる。脚の長さを変えずに、雪面（下方向）への荷重動作を行い、圧変化に対して、エッジングを強めてバランスを取る。

パラレルターン小回り

制動滑走（ズレ大）

● セット

ターン始動時に雪面を捉え、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重する。スキークの迎え角をキープし、ズレ幅を一定に保ってターン弧を描く。



推進滑走（ズレ小）

● セット

推進滑走では、ターン中の圧変化が大きくなる。その圧変化に対してバランスが取れるよう、ターン前半に内傾姿勢を深め、エッジングを強める。



02

スキー指導者研修課題
【ターン始動時のポジショニング】

パラレルターン大回り

本編では、今年度の研修課題である「ターン始動時のポジショニング」について、一連の動きを整理してきました。

もっとも重要なのは、ターン後半から次のターン始動で、外脚を伸展させること（ストレッチング）によってターン姿勢を入れかえ、斜度変化と遠心力に合わせてポジショニングを行い、雪面を捉えることです。そして、雪面を捉えるポジシ

ョンをセットしたら、スピーディに、目的の舵とりに必要な姿勢（ターン姿勢）へ移行します。

今回紹介した内容は、実践的な滑りの中でスピードやターン弧をコントロールするために必要な動きであると同時に、低速から高速まで一貫した組み立てで指導を行うための重要な要素となります。それぞれの指導プログラムの中で、ぜひ再確認してほしいと思います。



制动滑走（ズレ大）

ターン始動時にポジションをセットして雪面を捉え、ターン姿勢を維持して横ズレ方向に荷重しながら、カービング制御でスピードをコントロールする。



セット

推進滑走（ズレ小）

ターン始動時にポジションをセットして雪面を捉え、ターン前半に内傾姿勢を深めてエッジングを強める。荷重動作によってターン姿勢を維持してスキーを推進させる。



セット



02

スキー指導者研修課題
「ターン始動時のポジショニング」