

01

研修課題Ⅰ

クロスカントリースキー 技術の新視点

2022 年度より、クロスカントリー委員会では教本『資格検定受検者のために』を大幅改訂し、資格取得のために必要なクロスカントリースキーの技術的視点を刷新しました。1～3級の3段階のバッジテストでは、ステップアップに必要な視点を明確にすることで、基本となる滑走運動が身につく、クラシカル走法とスケーティング走法の2つの走法の習得によって楽しみ方の幅は大きく広がっていきます。対象者の

レベルに応じてステップアップを意識した指導を取り入れられるよう、映像を参照しながら、それぞれの走法の技術的視点について理解を深めていきましょう。映像にはバッジテストで要求される技術のポイントが示されており、学習者の運動課題の設定に有効な指標となります。それぞれの走法の技術のポイントを参考に、学習者の運動課題を設定し、その解決策について、指導者講習会を通じて理解を深めてください。



02

研修課題Ⅱ

運動課題に応じた ドリルの処方

クロスカントリースキーの滑走運動は左右の下肢にスキー板、左右の上肢にポールを装着し、それぞれの道具を用いて行われます。走法はクラシカル走法とスケーティング走法の二つに大別され、またコースの起伏に応じてさまざまな走法を使い分けて行われる滑走運動(サブ走法)は、他のスポーツには見られないユニークな特徴を有しているといえるでしょう。それぞれのサブ走法を習得することはそれ自体をクロスカントリースキーの楽しみ方のひとつとして捉えることができます。またいくつかのサブ走法を組み合わせ、多様なレイアウトのコースを滑

走することはクロスカントリースキーの楽しみ方を広げることへとつながります。

一方で、それぞれのサブ走法では上肢と下肢の動作のタイミングが異なるため、ポールとスキー板をタイミングよく扱う技術が求められます。それぞれの道具を適切に扱うためには、正しいポジションやテクニックを覚えることにより、サブ走法をリズムカルに行うことができるでしょう。ここに示したドリルは一例ですが、適切なドリルの処方によって学習者の課題解決を図る指導の有効性を指導者講習会や映像で確認し、指導への活用につなげてください。

ポジション・テクニック改善ドリル

クラシカル走法 ダイアゴナル(ノーポール)

スキー板を操作する技術を獲得するためのドリルです。次のスキー板へ体重を移動しグライドさせ、さらにキックを行い反対側のスキー板へ体重移動を行うという連の流れをリズムカルに行います。



クラシカル走法 ダイアゴナル(ポールワークのみ)

ダイアゴナルでのポールを操作する技術を獲得するためのドリルです。左右交互にポールワーク(プッシュとスイング)をリズムカルに行います。プッシュによって体幹がねじれないように意識します。



クラシカル走法 ダイアゴナル(ワンポール)

キックとポーリングのリズムを獲得するためのドリルです。ポールのあるなしにかかわらず、左右の手足を交互に動かすリズムをつかみ、ポールとスキー板を効果的に利用することを意識します。



02



スケーティング走法（基本ポジション）

全ての走法に共通した基本姿勢を獲得するためのドリルです。片肩の真下に腕を垂らし、膝の前あたりに手が位置するように上体と下肢を程よく曲げて、前傾姿勢を保持することを意識します。さらに姿勢を保ちながらスケーティングのプッシュオフ（スキー板をV字に開き、内エッジを立てて雪面を押す動き）によって体を前方へ移動させます。

スケーティング（肩回し）

スキー板によるプッシュオフに上肢の動きを組み合わせる全身を連動させたフォームを獲得するためのドリルです。プッシュオフ時には腕を後ろから前へと振り戻す勢いを利用すること、次のスキー板への体重移動とその後のグライド時には腕を上方に振りながら体全体を上前方へ送り出すことを意識します。



スケーティング（ギア4）

長いストライドで滑走するギア4のリズムを獲得するためのドリルです。体の前と後ろで手をたたくことで左右それぞれのスキー板に体重を乗せさせているかを確認します。手をたたくタイミングはポールを突く、あるいはポールを振り戻すタイミングと一致します。



スケーティング（ギア2）

サイクル頻度を上げて滑走するギア2のリズムを獲得するためのドリルです。先行側ではスキー板の接地と同時にポールを上から下に振ることで、上体や腕を使うこと、後続側では上体を起こしながらポールを振り戻すタイミングを身につけます。



03

研修課題Ⅲ

クロスカントリースキーの楽しみ方を広げる

仲間同士で会話を楽しみながら、大自然の中でツアーをするのはクロスカントリースキーの醍醐味といえるでしょう。平坦で安全なコースを設定すれば、初心者連れでのツアーもでき、クロスカントリースキーの楽しさを伝えることができます。このような機会を設け、ガイドとしてツアーを実行するのもクロスカントリースキー指導者の役割であるといえます。ツアーには、コースの設定や必要とされる技術の確認などの事前準備がかかせません。ツアー向きの

コースを選んだり、持ち物の確認やツアー途中でワックスを塗り足すことも想定しておく必要があります。実技研修では、ツアーを取り入れたクロスカントリースキー指導について解説していきます。



04

研修課題Ⅳ

クロスカントリースキー大会でのバッジ認定

2019年より、本連盟公認ポピュラークロスカントリースキー大会において、5km以上を完走した者には3級、10km以上を完走した者には2級合格を認める、いわゆる『ポピュラー大会での2、3級バッジ認定』を制度化しました。



例年開催されている公認ポピュラークロスカントリースキー大会は次の通りです。

- 2月：おおたき国際スキーマラソン大会（北海道・伊達市大滝）
- 2月：札幌国際スキーマラソン大会（北海道・札幌市）
- 2月：丘のまちびえい宮様国際スキーマラソン（北海道・美瑛町）
- 3月：バーサーロベット・ジャパン（北海道・旭川市）

『大会でのバッジ認定』制度によって、クロスカントリースキー指導者は対象者に対し、従来のバッジテスト受検のための指導だけでなく、大会での完走をめざしながらバッジ認定を目的とした指導ができるようになりました。ポピュラークロスカントリースキー大会への参加は、クロスカントリースキーの生涯スポーツとしての楽しみ方の1つであり、対象者が『脱初心者』を感じられる貴重な機会となります。ポピュラークロスカントリースキー大会を完走できる力を育成し、5kmから10kmへと段階的に目標を伸ばしていくことで安全で楽しいクロスカントリースキーの普及活動をすすめていきましょう。

また、本連盟加盟団体主催の選手権大会（県

高校大会や国体予選会は含まない）において、クラシカル、フリーのどちらか1種目において5km以上を完走した者は2級を、前年までに2級を合格した者でクラシカル、フリーの両種目において5km以上を完走した者は1級を申請することができることとなりました（いわゆる『選手権大会における1、2級バッジ認定』）。バッジテストの受検者の年齢は2級および3級が小学生、1級が中学生以上となっているため、中学生や高校生を指導対象としている指導者は、生涯スポーツとしてのクロスカントリースキー普及や将来のクロスカントリースキー指導者の育成を見越した啓蒙のために、選手権大会に参加する選手へのバッジ認定をすすめていきましょう。