

一般スキー指導の変遷とその周辺

—— 戦後昭和21年より平成年度までのスキー教程を中心に ——

伊藤 章 一*

(1994年12月8日受理)

Shoichi ITO

Changes in the Instruction of General Skiing and Its Related Subjects
— With Special References to Postwar Curricula for Instruction from
1946 (Showa 26) to 1989 (Heisei 1) —

筆者が本学保健体育科学生の冬季体育、特にスキー授業に永くそして深く関わってきた。今日までスキーの世界は、技術の構成、内容や指導法ならびに練習法は、年代に沿って大きく変動してきている。特に、戦後から今日までの一般スキー指導のバイブルであるSAJ「スキー教程」は十数回に渡って発刊や改訂がおこなわれている。その主たる教程からスキー技術の歴史の変遷の一端を述べたものである。

〔キーワード〕 スキー、スキー教程、スキー技術の歴史の変遷

1. はじめに

明治43年(1910)、オーストリアのテオドル・エドレル・フォン・レルヒ(Theodor Edler Von Lerch; 1869-1945)少佐は、駐在武官として日本に派遣された。明治44年(1911)に、レルヒ少佐は新潟県高田第13師団に配属され、スキーの指導を始めた。それは、軍人ばかりでなく、広く民間への普及をはかり、全国的な規模の基礎づくりに成功した。翌45年に岩手県からは岩手県警察本部の菊池谷平警部補が講習会に参加したのが岩手県のスキーの夜明けとなった。レルヒ少佐の伝えたスキー術は、スキーの恩師であるマチアス・ツダルスキー(Mathias Zdarsky; 1856-1940)の「山岳滑降技術」で、長い一本杖と(単杖)と「シュテム・ファーレン」(半制動滑降—山まわり回転)と「ボーゲン=回転」がその特徴であった。その後スキー技術も装備も多様化し、単杖は両杖に変わり、テレマーク、オープン・クリスチャニアなど様々な展開がみられた。大正9年(1920)に制作されたアーノルド・ファンク(Arnold Fanck)博士の映画「スキーの驚異」により

* 岩手大学教育学部保健体育科

「アールベルグ・スキー術」の言葉が人々の口にのぼりはじめた。昭和5年(1930)「スキーの驚異」の主演ハネス・シュナイダー(Hannes Schneider; 1890-1954)が来日、シュテム技術を核心とする技術体系である事を知りスキーヤーはシュテム・クリスチャニアの習得に傾注した。昭和11年(1936)冬季オリンピックにあるアルペン競技が正式種目として採用になり、その翌年日本でも全日本選手権の種目になるなどして、技術の進歩に著しいものがあった。この前後数年間は、スキー技術の大きな変動期、革新期で、その原動力はアルペン競技であった。昭和15年(1940)オーストリアのラインル(Kurt Reinl)とドウチア(Tomi Ducia)の「今日のスキー」、そしてフランスのエミール・アレー(Emile Allais)の「スキー・フランセ」の日本語訳が出版され、日本のスキー界ではゼロース・シュブング、ローテーション技術のローテーションを否定する「外傾技術」とが共存する事になった。ローテーションか反ローテーションか、またパラレルかシュテムか等の問題未解決のまま、戦時体制に入り戦技スキーが盛んに行われたが、前記の諸問題は戦後に持ちこさねばならなかったのである。

2. 戦後復興期

昭和20年(1945)8月15日第二次世界大戦が終結した。昭和20年12月1日、財団法人全日本スキー連盟として復活再発足するが、昭和21年10月戦後初の代表委員会議において、指導者検定制度と技術章に関する議題が取り上げられ、討議の末つぎのように決定された。

- (1) 戦技スキー指導者の制度は廃止し、その資格は無効とする。
- (2) 指導者の検定制度は再開する。
- (3) 本年度の指導者検定会の検定委員を別に定める。
- (4) 技術章の級別制定は技術委員会に一任する。

本年度の指導者検定員は全国で16名が任命された。

昭和21年度指導者章検定会は、指導者章検定講習会と称して、先ず技術講習をした後に検定が行われた。この戦後復活の(指導者章検定会)なる名称は、《技術章検定(バッジ・テスト)》とあわせて考えられた。検定内容も極めて大雑把で、①全制動 ②ボーゲン ③クリスチャニア ④学科の4種であり、全制動の比重は大きく、ボーゲンやクリスチャニアに匹敵する程であった。

昭和15年(1940)に「今日のスキー」が、その2カ月後に「スキー・フランセ」の日本語訳が福岡孝行により出版された。日本のスキー界に、ゼロース・シュブングと、ローテーション技術とこのローテーションを否定する「外傾技術」とが共存した。以来、外傾技術が日本のスキー専門家の間に共鳴者を獲得していった。

「今日のスキー」の特徴は、スキーの旋回を導くためのひねり込みを否定し、外傾姿勢の必要性を強調、これを斜滑降姿勢の基本姿勢として、すべての回転をこの姿勢で体系づけようとしたものである。

昭和22年(1947)、戦後初めて出されたSAJの「一般スキー術」で技術委員の(猪谷六合雄、三浦敬三他共著によって発刊。)その特徴は前外傾によるターンと中間姿勢は、外傾技術を採用した画期的なものであった。そして外傾技術が日本の主流となったのである。しかし、その前傾姿勢があまりに強調されたことと、ローテーション技術の流れとによっ

て、偏りすぎという理由から、昭和25年（1950）を最後に絶版となった。しかし、「前外傾」という用語が用いられるようになった。

当時の学校体育の中で冬季運動種目のスキー教材が学校種別での内容をあげてみると昭和24年（1949）西山実幾著『学校スキー指導の手引き』発行されていて、その当時学校体育でのスキー教材と指導内容の基本的な特徴と要点を列举してみる。

各学校種別のスキー教材

・小学校

1.2年の教材

- ①造形ごっこ②雪踏み③ラッセル車遊び④鬼遊び⑤雪玉投げ⑥竹すべり
⑦たちぞり⑧腰掛けぞり⑨下駄スケート⑩スキー遊び

3.4年の教材

- ①雪玉あて②雪玉わり③転び方④起き方⑤方向変換⑥直登行⑦斜登行
⑧開脚登行⑨階段登行⑩直滑降⑪斜滑降⑫全制動滑降⑬全制動回転
⑭リレー⑮ろうのぬり方

5.6年の教材

- ①横すべり②半制動滑降③半制動回転④制動クリスチャニア⑤踏みかえ滑走
⑥三段滑走⑦小飛躍⑧山巡り⑨リレー

・中学校

- ①直滑降②全制動回転③半制動回転④制動クリスチャニア⑤クリスチャニア
⑥用杖滑降⑦用杖回転⑧二段滑走⑨小飛躍⑩距離競争
⑪回転競技⑫山巡り⑬山地飛躍⑭用具の知識⑮ワックスの塗り方
⑯スキー衛生

・高等学校

- 中学校の種目の他①躍進滑走②滑降競技③小飛躍競技④雪質とワックスの知識
⑤スキー競技の知識⑥スキーツァー登山の知識⑦スキー用具の手入れと応急修
理法⑧遭難防止と救急法等が追加になる。

なお、クリスチャニアの基本的な特徴と要点を次のように述べている。

- ・回転動作を姿勢と動きによって見れば回転の始めは内（谷）側スキーに全体重を移す様に屈身する。勿論谷側の肩は下がって両肩の線は斜面と平行し、同時に進行方向に対しては回転の逆モーションを構成する様に、谷（内）側が前に出て山（外）側が後ろに引かれるように交叉するのが普通で、内側の肩は前に外側の肩は後ろになるように上半身のひねりが伴う訳である。－原文－

以上のように記されている。即ち「前外傾姿勢」の指導が学校体育の中でも主流をなしていたと理解できる。

昭和30年（1955）『一般スキー。テキスト』および『初心者のための滑降技術』の発刊、フランスからフランス・スキー連盟の教育委員長のピエール・ギョー（Pierre Guillot）と、昭和29年（1948）第5回サンモリッツ・オリンピックの滑降で優勝したアンリ・オレイエ（Henri Oreiller）が来日し、全国10カ所で1ヵ月にわたって講演と実技でフランス・スキーの公開と講習を行った。

その技術はスキーを出来るだけフラットに保ち、ターンはロクシオンを主体としていた

のであるが、その原動力を生み出すために、アペルから上半身をまわしこみ腰を中心としたブロカージュ（引き締め）とそしてアジュヌイマン（沈み込み）を伴った抜重をして、旋回力をスキーに伝えるものであった。また、リュアード（テール・ジャンプ）する事によつての始動を容易にする方法も示された。他に、もう一つの大きな特徴は、その指導課程においてシュテム系のものを極力排除しようとしていたことである。すなわち斜滑降から、デラパーージュ、そしてパラレルのままの山まわりクリスチャニア。そこから停止クリスチャニア、谷まわりクリスチャニアへという流れの間に、シュテム系のものを入れることなく、スキーヤーをパラレル・クリスチャニアに導いてゆこうとするものであった。この2名の来日は、ローテーション技術と外傾技術をめぐる論議を再び引き起こしたのである。

昭和30年（1955）、第3回インタースキーがフランスのバルディゼール（Val d'ise' re）で（参加13カ国）で開催される。インタースキーに初めて片桐匡、橋本茂生が初参加した。その時に、オーストリアのクルッケンハウザー教授が「バインシュピール技術」とショートスキー指導法を発表した。また同教授によつて『オーストリア・スキー教程』が発刊された。

日本においては「一般スキーテキスト」「初心者のための滑降技術」の発刊にあたりSAJの一般スキー技術委員会のメンバーによる日本のスキー指導法をもとめて論議がなされた結果大熊勝郎、中沢清他共著により出版された。その特徴は、V字型ブライト直滑降及び回転、ブライト・クリスチャニアを取り入れて、上記二冊ができあがった。

昭和32年（1957）、第4回インタースキーがスウェーデンのストルリエン（Storlien 参加14カ国）で開催される。今回の特徴はアルペン種目のデモンストレーションで、フランス、オーストリア、スイスの3カ国の比較デモンストレーションであった。ローテーション技術とバインシュピール技術が対比され評価された。福岡孝行訳による「オーストリア・スキー教程」日本語版発刊。わが国においても国際スキー指導研究部が発足した。

3. オーストリア・スキー技術の吸収と定着期

昭和33年（1958）、アールベルグスキー学校兼オーストリア職業教師連盟会長のルディ・マツトを招待し、ルディ・マツトによる講習会が日本国内の8カ所で開催された。その講習会においてバインシュピール技術、ウェーデルンの全貌を初めて知った。「オーストリア・スキー教程」日本語版は理解を確実にした。当時の外傾技術は、バインシュピール（脚部の動き）ゲーゲン・フェルヴインデン（踵の押し出し）によつて洗練され、リズムカルな動きに高められ、ウェーデルンに結晶し、また滑るプルークは初心者の上達を早めた。ルディ・マツトの来日により、日本のスキー界は大きくオーストリア・スキーに傾斜し、バイン・シュピール技術を根幹とした。昭和30年（1955）に出版された「一般スキーテキスト」および「初心者のための滑降技術」は、技術委員会メンバーの指導体系の意見の相違等によりわずか3年間で改定された。

昭和34年（1959）『SAJスキー・テキスト』発刊。

第5回インタースキーが東ヨーロッパのポーランドのザコパーネ（Zakopane）で参加16カ国によつて開催された。バインシュピール・スキー術が広がってきた。各国の一流ス

キーヤーが来日した。若干の混乱もあったが、SAJ技術委員会で検討のうえ『SAJスキー・テキスト』を柴田信一、三浦敬三他によって発刊された。その特徴としてバインシュピール技術を採用。ウェーデルンが登場し、ジャンプ系技術が中心となっている。

昭和35年(1960)ルディー・マットを招き、技術員研修会を実施した。マットの再来日は、バインシュピール技術のより深い把握とSAJスキー・テキストの理解と普及に大きく役立った。このとき以来、オーストリアのスキー技術と指導法は、その後のわが国の「スキー教程」に大きな影響を与え続けてきた。この年、著者三浦敬三が昭和35年12月に『クリスチャニア』なる著書を発行した。その一端を紹介する。「近代のパラレル・クリスチャニア」について

—本文—「このクリスチャニアの最も特徴とするところは、瞬間エッジを雪面に強く打ちつけ、次いで間髪をおかず踏み切りに移る点である。その結果二本のシュプールがはっきりと強くエッジされた状態で雪面に残らなければならない。この強いエッジングは単なるエッジングではなく、瞬間の沈み込み抜重を利用したものである。この強い踏切によって抜重され、抜重効果のあるうちに内足を僅か前に出して着陸状態に入る。回転に入ると同時にエッジを切替える。回転中のエッジングの操作には大体二様ある。一つは鋭いエッジングで切り込んで行く方法、他の一つはきわめて微小なエッジング雪面を撫でるようにして行く方法である。回転前半の腰と膝および上体の先行は大切なことで、特にひざの操作は極めて重要で、直接スキーを回す原動力ともなる。この膝の前傾と内捻は僅かな腰の内捻と、身体全体の内傾によって得られる。腰から下で回転を進めてい行く結果、最大傾斜線にスキーが向く少し前に正体の形が現れる。そこでこの正体の体勢の中には、腰と膝とを僅かにくの字型にし、次いで起こる後半の回転には、徐々に外傾外向の形を深めるべき、準備と感覚が用意されていなければならない」としたためている。オーストリア・スキーの主張も、その実技にはほとんど異論なく共鳴を感じるにもかかわらず、理論的には未だ納得しかねるもののあることを感じると述べている。

昭和36年(1961)スキー大学制度制定。

昭和37年(1962)第6回インタースキーがイタリアのモンテボンドーネ(Monte Bondone)で参加19カ国で開催された。参加した国の比較デモは、各国5名づつの競演でオーストリアの技術は、最も合理的なスタイルであることを実証した。バインシュピール技術が定着した。

このインタースキーにオブザーバーとして日本から柴田信一、中沢清、西山実幾、大熊勝郎の4名が視察員として派遣され、またオーストリア・サンクリストフのブンデス・スポーツハイムにも滞在して研究と調査をしその任務を果たした。ここに今回のオーストリアのスキーを習得するのは、“前方への横滑り”と“山回りクリスチャニア”であるとし、その運動の特徴を下記のように挙げている。

1. 踵の押し出しによって導きだす。
2. 身体は外向きの姿勢を保つ。
3. 胴体は谷へ傾け、身体はくの字型姿勢を保つ。

そして、総合把握として、

1. 山岳滑降のための基本姿勢は横滑りの姿勢である。その特長は、
 - A. パスカング姿勢(外向き姿勢)

B. コンマ姿勢（くの字型姿勢）

2. 谷回り・クリスチャニアは横すべりの変換である。
3. この変換は反対運動の結果として行われる。
 - A. 逆ひねりによって
 - B. 逆振り子運動によって
 すべての逆動作は横滑りの基本姿勢によって行われる。
4. 横滑りの変換のための助けは極端な形のジャンプに至るまでのあらゆる変化をもった伸び上がり抜重である。

昭和38年（1963）『スキー教程』初版発行

過去数年にわたって検討してきた、オーストリアのスキー技術（バインシュピール）対して、一つの結論を出したものであり、全日本スキー連盟の公式な見解を表したものである。この根底となるものは、海外視察員が欧州各国の実情をさぐり、さらに、イタリア・モンテボンドーネにおける第6回世界スキー指導者会議（参加19カ国、SAJから柴田、中沢、西山、大熊の4名が参加）に於いて得た資料と研究の報告を基礎としたものである。

次に、現在の基礎スキー技術における、姿勢の上に表れた特徴。

- 1) 踵を意識的に外へ押し出して、これを回転の原動力とする。
- 2) その結果生ずる上体の外向と外傾による“く”の字姿勢。
- 3) この姿勢が左右に連続すると、上体はあまり動かさず、脚部だけが左右に振れる上体となる。
- 4) 適度な前傾。
- 5) 両脚、両スキーをぴったり揃えて操作する。
- 6) 上体を高く保ち、足首と膝を曲げた姿勢で滑り、立ち上がりとしみ込みを使って、回転の始動力とする。
- 7) 腕は全体のバランスと、回転の助けをするように保つ。

以上の諸点は、技術全体を通じて一貫しているものであり、教程の根幹をなしている。

○ 基礎技術

- 1) 平地に於ける技術—滑歩、滑走、ステップ・ターン、スケーティング
- 2) 登行の技術—登行、方向変換
- 3) 直滑降
- 4) 山まわり回転（斜滑降系技術）—斜滑降、横すべり、山まわりクリスチャニア
 - * 斜滑降は、クリスチャニア技術習得の練習の練習過程として、横すべり、山まわりクリスチャニアと緊密な関連性をもっている。この三課程の技術上・指導上の関連性を生かして併用練習することが、クリスチャニア上達への近道なのである。
- 5) ボーゲン（ブルーク系技術）—ブルーク、ブルーク・ボーゲン、シュテム・ボーゲン
- 6) シュテム・クリスチャニアの基礎への導入—山まわりシュテム・クリスチャニア、ブルーク・クリスチャニア、シュテム・クリスチャニア基本型（導入型）

○ 上級技術

- 7) シュテム・クリスチャニア
- 8) パラレル・クリスチャニア

9) ヴェーデルン

昭和41年(1966)『スキー教程66』改訂版の発刊

昭和40年(1965)1月オーストリア・バドガシュタインでの第7回世界スキー指導者会議にわが国としては、初めての代表団をおくった。その派遣団の報告と、会議において得た資料も検討のうえにたつて、昭和38年(1963)版の『スキー教程』の不備な点を修正し、写真を全面的に撮り直し、用語も統一した、全面的な改訂版である。それはSAJの5名の演技者による技術の公開によって、わが国におけるオーストリア、スキー術の習得実績を世界に示したものであった。技術以外の(外来用語)の解説や(スキーの歴史)を新たに加えた。このころ、スポーツ科学の研究や実践指導の累積の中から、他国盲従の是非論がおこった。SAJは、開脚技法による指導体系の研究に没入した。そして、昭和43年(1968)アメリカのアспенで開催された第8回世界スキー指導者会議に、30数名の大デレゲーションを送り込んで、開脚技法によるパラレル技法への効果的な導入法ならびに練習法を発表した。

○ 平地における技術

- ・滑歩—滑歩の練習方法(杖の中ほどをもって)
- ・滑走—推進滑走。片方のスキーで雪を蹴る推進滑走(一步滑走)。変形パスカング
- ・ステップ・ターン—平地で杖を使うステップ・ターン。8の字の練習
- ・スケーティング—スケーティング

○ 登行の技術

- ・登行—直登行。開脚登行。階段登行。斜登行

○ 方向変換

- ・踏み換え　　・キック・ターン

○ 直滑降

- ・直滑降(練習方法)

- a 静止の状態で直滑降の姿勢を練習する。
- b 緩斜面で直滑降の姿勢を練習する。
- c 水平に差し出した杖をくぐる。
- d 締め具に手をふれる。
- e 膝を屈伸する。
- f 横に踏み出し、コースを移動する。
- g 踏み換えて、まるく方向を換えていく。
- h 一方のスキーのテールを上げる。
- i 両スキーのテールをわずかにはね上げる。
- j 急斜面の練習
- k 緩斜面から落ち込むように急斜面になる地形の練習。
- l 急斜面から急に平になる地形の練習。
- m ゆるい波の連続する斜面の練習。
- n 激しい波の連続する斜面の練習。
- o 大きなうねりのゲレンデ・シュブルングを練習する。
- p 深い雪の練習。

q 深い雪の変化のある斜面を直滑降する。

○ 山まわり回転（斜滑降系技術）

・斜滑降（練習方法）

- a 静止の状態での斜滑降姿勢
- b 少し急な斜面を角度をゆるくとして斜する。
- c 両スキーを平行のまま腰の幅だけ離して斜滑降する。
- d 谷側の杖を流すように引いて滑る。
- e 斜滑降中谷足のふくらはぎに谷側の手を触れる。
- f 膝を屈伸する。
- g 踏み換えて山まわりをする。
- h 山スキーのテールを上げる。
- i 両スキーのテールをわずかにはね上げる。

・横すべり（練習方法）

- a 斜面に立って静止の状態から両杖をささえにして横すべりへの入り方（踵の押し出し）を練習する。
- b 両杖で押してスキーを横に滑らすことを経験する。
- c 地形を利用して横すべりにはいる。
- d 両スキーを離れた斜から横すべりにはいる。
- e 両杖で腰をはさんで横すべりをする。
- f 止まりそうな斜滑降から、最大傾斜線に近い方向の横すべりにはいる。
- g 定められた方向へ横すべりををする。
- h 片方のスキーだけで横すべりをする。
- i 斜滑降・横すべり・斜滑降・横すべりの連続練習。
- j 急な角度の斜滑降からよこすべりにはいる。
- k 実際に山地を長く滑って、速い速度の横すべりを変化に富んだ斜面で練習する。

・山まわりクリスチャニア（練習方法）

- a 斜面に横に立って、踵の押し出しを練習する。
- b 横すべりから膝を山側に押しつけて山まわりクリスチャニアにはいる。
- c 斜滑降から地形を利用して山まわりクリスチャニアに導入する。
- d 斜面のゆるい小さなふくらみ、または杖を利用して山まわりクリスチャニアを行う。
- e 山まわりクリスチャニアを扇形に練習する。
- f 踵の押し出しを2, 3回連続しながら山まわりクリスチャニアを行う。
- g 斜滑降、横すべり、山まわりクリスチャニアおよびキック・ターンを使って、実際に山地を滑降する。

○ ボーゲン（ブルーク系技術）

・ブルーク（練習方法）

- a 静止の状態でのブルーク姿勢を練習する。
- b 直滑降からブルークにはいる。

- c プルークからスキーをそろえる。
- d プルークで膝を屈伸して、スキーの開きを大きくしたり小さくしたりする
- e 直滑降・プルーク・直滑降・プルークの連続練習。
- f プルークで、エッジングを練習する。
- g 片方のスキーだけに荷重するプルークを交互にくりかえす。

・プルーク・ボーゲン (練習方法)

- a 静止の状態ですルーク・ボーゲンの身体の動きを練習する。
- b 外スキーに荷重して踵をひねり押し出しする。
- c 上体を逆に回してから沈みこむ動作を左右に連続する。
- d 樋状の地形を利用してプルーク・ボーゲンを左右に連続する。
- e 両杖をまとめて両手に持って連続回転をする。
- f 1回転の間に踵の押し出しを2, 3回行いながら連続回転する。
- g 旗門を使って練習する。

・シュテム・ボーゲン (練習方法)

- a 斜滑降の姿勢で立ち、静止の状態ですスキーの開き出しを練習する。
- b 斜滑降からプルークにはいる。
- c プルーク・ボーゲンから、内スキーを寄せて斜滑降にはいる。
- d 樋状の地形を選び、シュテム・ボーゲンを左右に連続する。
- e シュテム・ボーゲンから地形を利用して横すべりにはいる。
- f シュテム・ボーゲンを速度を速くして練習する。

○ シュテム・クリスチャニアへの導入

・山まわりシュテム・クリスチャニア (練習方法)

- a 斜滑降の姿勢で立ち、静止の状態ですスキーの開き出しと引きつけを練習する。
- b 緩斜面での斜滑降をしながら、何回も山スキーを開き出し、引きつける。
- c 開き出した山スキーを引きつけて、横すべり、または山まわりクリスチャニアにはいる。
- d 片斜面連続山まわりシュテム・クリスチャニア (シュテム・ギルランデ) を練習する。

・プルーク・クリスチャニア (練習方法)

- a 内スキーで雪を軽く蹴って引きつけ、山まわりクリスチャニアにはいる。
- b 内スキーを引きつけ、沈みこみながら踵を押し出して山まわりクリスチャニアにはいる。
- c 斜滑降からプルークにはいり、しばらく続けたのち、プルーク・クリスチャニアを行い谷まわりする。

○ シュテム・クリスチャニア導入型

・シュテム・クリスチャニア (練習方法)

- A 内スキーの早期引きつけを練習する。
- B 内スキーを引きつけてから踵の押し出しを連続する。
- C 外スキーだけに乗って回転する。

- D 鋭い山まわりをしてシュテム・クリスチャニアに入る。
- E 内側の杖を突いて、シュテム・クリスチャニアを行う。
- F 杖を突いてシュテム・クリスチャニア連続小まわりを行う。
- G 新雪の斜面でシュテム・ギルランデを練習する。
- H 新雪のシュテム・クリスチャニアを練習する。
- I シュテム・クリスチャニアを使って、実際に山地を滑降する。
- J 旗門などによって制限された回転を練習する。

○ パラレル・クリスチャニアへの導入

- ・直滑降からの練習 (練習方法)
 - A 直滑降中、杖を突いてジャンプし、スキーのテールをはね上げる連続練習。
 - B 平らな所で、両杖を両よこにつき、ジャンプしてスキーのテールを左右に振る。
 - C “Y”字形のシュプールを連続する。
 - D ジャンプして細い横すべりにはいる。
- ・斜滑降系からの練習 (練習方法)
 - A 斜滑降から立ち上がって、直滑降にはいる。
 - B 地形の助けをかりて、斜滑降から山まわりクリスチャニアを発展させ、直滑降からのクリスチャニアにする。
 - C 地形の助けをかりて、谷まわりクリスチャニアに導入する。
 - D 片斜面連続山まわりクリスチャニア(シュープ・ギルランデ)を練習する。
 - E シュープ・ギルランデから地形を利用して谷まわりに導入する。
 - F 急な角度の斜滑降からの停止クリスチャニアを練習する。
 - G 谷側の杖を突いてジャンプ・ギルランデを行う。
 - H ジャンプ・ギルランデから地形を利用して谷まわりに導入する。
 - I 地形を利用し、細い横すべりから杖を突き、ジャンプして反対側の細い横すべりにはいり連続する。
- ・ブルーク系からの練習 (練習方法)
 - A ブルーク・ボーゲンを速く連続する。(ブルーク・ウェデルン)
 - B ブルーク・ウェデルンで、内スキーを上げたままエッジを切り換える。
 - C 両スキーを離れたままで左右に連続回転する。
- ・パラレル・クリスチャニア (練習方法)
 - A 立ち上がってスキーの先を谷へ落としてパラレル・クリスチャニアにはいる。
 - B シュープ・ギルランデから谷まわりする。
 - C ジャンプ・ギルランデから谷まわりする。
 - D 速度の速いパラレル・クリスチャニアを練習する。
 - E 急斜面のパラレル・クリスチャニアを練習する。
 - F こぶのある急斜面でこぶを利用して回転する。
 - G 新雪の斜面で山まわりクリスチャニアを練習する。
 - H 新雪の斜面でパラレル・クリスチャニアを練習する。

I パラレル・クリスチャニアで山地を滑降する。

J 旗門で回転コースをセットして練習する。

・ウェデルン（練習方法）

A 立ち上がってスキーの先を落としてパラレル・クリスチャニアを杖を突いて連続する。

B 両スキーを平行に離れたままのウェデルンからスキーをそろえてゆく。

C ジャンプしてウェデルンを行う。

D ごくゆるい斜面に移って練習する。

E 杖を突かないパラレル・クリスチャニアを連続し、だんだん小回りにする。

F 急斜面で速度を制御してウェデルンを行う。

G こぶの多い斜面のウェデルンを練習する。

H 新雪の斜面でジャンプ・ギルランデを練習する。

I 新雪の斜面でウェデルンを練習する。

J ウェデルンで山地を滑降する。

K 直列旗門でウェデルンを練習する。

昭和44年（1969）『SAJスキー教程』

SAJは、技術指導の体系改進に伴って日本独自の新スキー教程を刊行した。新教程は、内容から見ても単なる先進国の模倣でなく、技術分析や体系構成、日本の事情への考慮、合理性や能率性からみても研究のあとがうかがえるし、“日本のスキーがつくり出した教程”と言える。今回の改訂で（両脚練習法）として取り上げた。

○ 基本技術の特徴

初級の段階からパラレル・クリスチャニアへ導く一貫した練習をより効果的に進めるため、この教程では基本となる動作を次のように規定した。これはすべての基本技術の習得にさいして常に心がけられるべき動作である。

1. 極端な外向傾をつくらず、谷向きの自然体を基本の姿勢とする。
2. 荷重は足の裏全体で行い、適度な前傾姿勢をとる。
3. 両腕を固定せず、有効に活用してバランスの助けとする。
4. 腰を高く保った高い姿勢で、脚部の運動でスキーを操作する。
5. 立ち上がりながら内スキーのエッジングをはずし、積極的に最大傾斜線にスキーをおとしこむ事によって回転のキッカケとする。
6. 足首とひざを前に折り込みながら、エッジの操作によって回転弧を調節する。
7. スキーを雪面から離さないで立ち上がり沈み込みの運動を使ってスキーを操作する。
8. 両スキー荷重を原則とし、両スキーを有効に利用する。
9. 開脚練習によって技術の導入を行い、両脚密着を仕上げとする。

○ 開脚練習法のねらいと要領

この練習法は、パラレル・クリスチャニアの滑りを分析し、その基本となる上下運動によるリズム感覚をみつけだし、そのリズム感覚を初級技術から一貫して指導することによって、初心者および女性、子供や年輩者にも容易に連続パラレル・クリスチャニアを習得させようとするものである。

1. 開脚の利点

- ①バランスの安定性 ②精神的な安心感と気安さ ③正しい位置に腰を据え易い
- ④正しい外向姿勢がとりやすい ⑤スキー操作に有効

2. 開脚練習法の利点

- ①初級、中級、上級という技術段階の意識をなくして、一貫した系列の中で指導できる。
- ②各種目の技術を練習しながら、パラレル・クリスチャニアの要素を学ばせることができる。
- ③フォームの固定化をさげ、運動リズムでパラレル・クリスチャニアまで練習できる。
- ④両脚で立ち上がりながらスキーのテールを開き出すシュテム・クリスチャニアの採用によって、ステップするという意識を取り除くことができる。それによってパラレル・クリスチャニアの運動要素の習得が容易になる。
- ⑤開脚の採用によって、上下運動のリズムを主体とした指導が可能になる。それは初心者や女性、子供、年輩者にもパラレル・クリスチャニア、ウェーデルン習得への道を切り開くものである。

○ 実 技 種 目

A. 初歩動作

- ①歩行 ②推進滑走 ③方向変換 ④登行

B. 滑降技術

- ①直滑降 ②斜滑降 ③横すべり

C. 回転技術

- ①開脚直滑降 ②プルーク ③プルーク・ボーゲン ④プルーク・クリスチャニア
- ⑤山まわりクリスチャニア ⑥シュテム・クリスチャニア ⑦パラレル・クリスチャニア ⑧ヴェデルン

D. その他の技術

- ①スケートイング ②ステップ・ターン ③ゲレンデ・シュブルング ④ウムシュタイク・シュヴンク

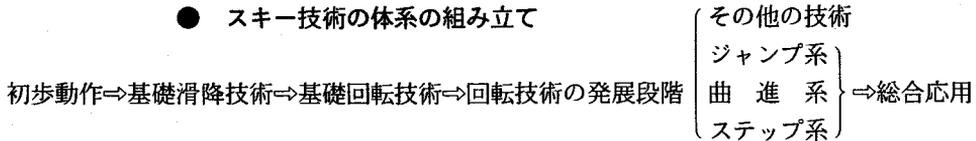
昭和46年(1971)『SAJスキー教程』

わが国のスキー研究は、ますます進歩を進め、世界的なスキー術の潮流とも同調して新たな展開をみることになった。昭和46年(1971)第9回世界スキー指導者会議が西ドイツ・ガルミッシュパルテンキルヘン(Garmisch-Partenkirchen)で参加21カ国によって開催され、日本の考えていたものに近い、新しい回転技術の「抱え込み送り出し」の全容が各国より一斉に打ち出された。教育部会でも、ようやく技術の分析と体系化を済ませ、ここで、教程の改訂版刊行に踏み切った。

○ 技 術 体 系

技術というものは、どんなものでも、容易なものから困難なものへ、単純なものから複雑高度なものへと、つながりを持ち、段階を踏んで上達していくものである。技術体系は、それらの各段階の技術の相互のつながりや位置づけを考へて、できるだけ早く、高度な技術に到達させるための最短距離を示したものにほかならない。この基本理念にたつて、この教程の技術体系を組み立てた。

● スキー技術の体系の組み立て



- *初歩動作——初めてスキーをはいた者が、滑りだす前に、身に付けておかなければならない動作のうちの技術的なもの。
- *基礎滑降技術——まっすぐな方向に滑る技術の初歩的な段階のもの。
- *基礎回転技術——初歩的なパラレル・クリスチャニア、ウェーデルンを習得するまでの過程を、単純化して示した。
ここまでを基礎段階とする。
- *回転技術の発展段階——基礎回転技術から発展する高度回転技術を、三つの系列に整理して組み立てたものである。「ステップ系」は踏み換えて回転するもの、「ジャンプ系」はスキーのうしろをはねあげて回転のキッカケとするもの、「曲進系」はキッカケに「抱え込み送り出し」を使うもので、この段階の中軸は曲進系にある。
- *その他の技術——回転技術の発展段階と並行して高度化される滑降技術、ならびにその他の発展性の高い技術をまとめた。
- *総合応用——これまでに習得した技術を、実際の斜面や雪質に総合的に応用実践することをいう。

○ 基礎回転技術のねらい

回転技術への展開には、斜滑降と斜め前横滑りを土台にしたやり方がある。この方法は初心者に大きな心理的な不安を与えることになり、わが国のスキー場の現状からしても大きな危険を伴うことが予想される。

この点、プルークと開脚直滑降との組み合わせから出発する方法は、

- ①早い時期から練習にはいることができる。
- ②ごくゆるい斜面や緩斜面だけで、パラレル・ターンへ導くことができる。
- ③狭い斜面でも練習ができ、指導管理の立場からもやり易い。
- ④谷まわりを早く習得することができるので、途中で指導から離脱したスキーヤーに対しても、安全性が高い。

この基礎回転技術の過程を、プルークに出発点を置く縦の系列によって組み立てた。

この過程は、初歩的なパラレル・クリスチャニア、ウェーデルンまでを、一貫した内容で進め、種目も五つに簡素化し、能率にパラレル・ターンに到達出来るようにした。

回転技術の本質は、スキーの角付け操作から生まれる抵抗とその解放を、巧みに回転力に結びつけるところにある。この過程でも、回転のキッカケに平踏み先落としを使い、角付けの滑らかな切り換えによるターンをねらいとした。

○ 技術の発展と目標

ステップ系、ジャンプ系、曲進系という名称は、いずれも回転のキッカケ操作により、分類して付けたものである。曲進系は、回転操作に“平踏み先落とし”から発展した“抱え込み送り出し”を用いる。すなわち、きっかけ時に、ターンの軌跡をときらせることなく、スキーを次の回転方向になめらかに“曲進”させるものである。

*ウムシュタイク・シュブンク

〔ジャンプ系回転技術〕

*直滑降からのテール・ジャンプ, *抱え込みテール・ジャンプ

*ジャンプ・ギルランデ

発展練習

*ジャンプ・クリスチャニア

*ジャンプ・ウェーデルン

〔曲進系回転技術〕

*プルーク・ボーゲン *山まわりクリスチャニア

*谷開きシュテム・クリスチャニア *平行開きクリスチャニア

*ギルランデ

発展練習

*なめらかな脚部の伸縮による抱え込み送り出しクリスチャニアの基本的なもの

*脚部の伸縮を大きく使い, 左右への振りを大きくした抱え込み送り出しクリスチャニア

*重心の上下動の殆ど見られない抱え込み送り出しウェーデルンの基本的なもの

*角付けの切り換えをすばやく行なうクイック性のウェーデルン. その1. その2

*腰の位置をいくぶん下げ, 左右への振りを大きくしたクイック性のウェーデルン

*屈膝平踏みのあと, かい込むようにテールを引き上げて, こぶを処理する抱え込み送り出しの練習

*こぶを利用したかい込み操作の練習

*こぶの斜面で, かい込みを使った抱え込み送り出しクリスチャニア

*強い蹴り出しを使って, スキーの先を浮き上がらせる抱え込み送り出しの練習

*蹴り出しを使った, 悪雪用の抱え込み送り出しクリスチャニア

*鋭い角付けを解散することによって, 強い蹴り出しを行うクイック性のウェーデルン

*こぶを想定した抱え込み送り出しの練習

*脚部の伸縮を最大限に活用して, こぶをのみ込むように処理する抱え込み送り出しのターン

*なめらかな脚部の伸縮で, 地形の変化に対応した, 実戦的抱え込み送り出しのターン

○ 各国の「抱え込み送り出し」の名称

*日本 ————— 曲進系

*オーストリア ——— ヴェレンテヒニーク (Wellentechnik=波の技術)

*フランス ————— アバルマン (Avalment =こぶまたは波をのみこむ)の意

*ドイツ ————— アウスグライヒステクニーク (Ausgleichstechnik=デコボコをならず技術)

*スイス ————— OKシュブンク (Oberschenkel-Knie-Schwung: 上腿と膝を使うシュヴンク)

*イタリア——セルペンティーナ・スプリント (Serpentina-Sprint: 蛇のようにうねうねと敏捷にまわる回転)

このように呼び名はさまざまであるが、各国いっせいに、「抱え込み送り出し」という新しい技術を発表した。その技術要素はほとんどかわりがなかった。

〔その他の技術〕

*スケーティング

*ステップ・ターン

*ゲレンデ・シュブルング

E. 総合応用

*ポール

*プレ・ジャンプ

*エア・ターン

*深雪のウェーデルン

*深雪. こぶの抱え込み送り出し

昭和48年(1973)『日本スキー教程』

従来の「SAJスキー教程」を『日本スキー教程』と改称し、普遍的な性格をもたせて、あらゆるスキーヤーの期待にこたえ得るものとした。今や世界はいっそう近くなり、国際間の技術交流もますます盛んになってきている。したがって、名称も、普遍性のある国際語を使うことにした。技術名発祥地で、国際的な名称になっているものについては尊重したが、地域語のクリスチャニア(ノルウェイ語)、クリステイ(アングロ系)、シュヴンク(ゲルマン系)、ピラージュ(フランス語)は国際語の『ターン』に統一した。ウムシュタイク(ゲルマン系)、ジャイアンツ(アングロ系)は『ステップ・ターン』に改称した。

また、この教程は、可能性を秘めたポピュラーなものを使命とした。スキー技術の基礎となる基本技術の習得から出発して、より幅の広い応用性をもった発展技術へ、さらに種々の対応技術へと進展する可能性をもたせた。

スキーの運動は、一定のパターンで行われるものではなく、自然の用具の条件、あるいは心理的、生理的な面を考慮した上で、その状況に最も適した運動を行うものである。

一般にスキーの運動と言われているものは、走る、登る、滑る、まわる、跳ぶ、等をさす。スキーの技術は、これらを効果的に行う為のものである。そのためには、スキーや身体をどのように動かしたらよいかを知らなければならない。

今回の改訂に当たっての特徴をみると、(1)長年にわたって使われた(クリスチャニア)を、(ターン)と名称を変えた。(2)(ピボット・ターン)「ピボット・ターンは、山まわりで強めた角付けを意識的にゆるめることによって、ターンを始動させる回転技術である」と規定している。今回の教程のピボット・ターンでは、前回の教程が脚の曲げ伸ばしの深いものを基本とするのに対して、非常にあさくゆるやかな動作になっている。

スキーの練習は、それぞれの運動に応じたスキーの操り方(操作)と身体の使い方(姿勢と動作)の要領を身につけることである。

1. スキー操作

基本的なスキー操作には、次の三つがある。

[1] 角付け操作——角付けを維持する、角を立てたり緩めたり、角付けを切り換え

- [2] 押し出し操作——スキーを谷側あるいは山側に押しずらす。
- [3] ジャンプ操作——スキーを空中に浮かす。飛躍する、はねる、抱え込む。
この三つは、ぜひ身につけなければならない操作である。

2. 身体の使い方

大きく「姿勢」「動作」の二つに分けることができる。

「姿勢」には、次のようなものがある。

- [1] 前傾姿勢と後傾姿勢
- [2] 内傾姿勢と外傾姿勢
- [3] 正対姿勢と外向姿勢
- [4] その他 卵型姿勢、空中姿勢などがある。

「動作」には、大きく分けて、脚部の動きと上体の動きがある。

・脚部の動き

- [1] 曲げと伸ばし [2] 曲げと伸ばし [3] 傾ける [4] 蹴る [5] 踏みかえる
- [6] 維持する

・上体の動き

- [1] 順方向へのひねり [2] 逆ひねり [3] その他、頭や目の位置、腕のかまえや使い方なども大切である。

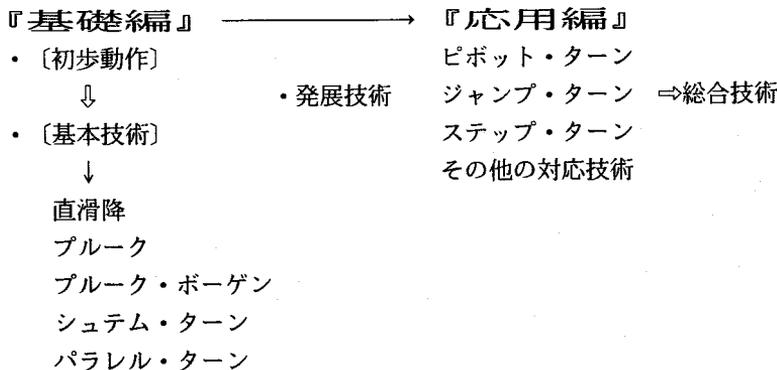
これらの基本的な姿勢や動作は、単独で行われるものではなく、互いに密接な関係を保ちながら、バランスをとり、筋肉の緊張と緩和のリズムやタイミングによって活用されるのである。

○ 技術の組み立て

技術の習得は、どんな場合でも「易しいものから難しいものへ」、「大まかなものから洗練されたものへ」、「低速から高速へ」という基本的な考え方にたって進められるものである。

技術の組み立てを大きく、「基礎編」と「応用編」の二つにわけ、「基礎編」に初歩動作と基本技術、「応用編」に発展技術と総合技術を配して組み立てた。

「基礎編」は、山地を滑り降りるために、最小限必要なスキー操作や身体の使い方、あるいはバランスやリズムのとり方の基本的な要領を学ぶことによって、応用編への基礎とした。



○ 基礎編

スキー技術の習得は、まず雪や用具に慣れることから始める。基礎編では、始めに「初歩動作」を練習し、それによって用具の使い方、体の動かし方の初歩的要領を学ぶ。

「基本技術」では、滑りの中のバランス感覚や姿勢を身につけ、スキー操作と動作の練習を積み重ねながら、基本的なパラレル・ターンを習得し、「応用編」への準備とする。

1. 初歩動作

*歩行 *方向変換（踏み換え、キック・ターン） *推進滑走 *登行

2. 基本技術

*直滑降（膝の曲げ伸ばし） *プルーク（曲げ、伸ばし、押し開き、直滑降とプルークの連続） *プルーク・ボーゲン（浅い弧） *シュテム・ターン

*斜滑降 *横滑り（曲げによる） *山まわり *シュテム・ギルランデ

*プルーク・ターン *シュテム・ターン *パラレル・ターン（曲げ押し出し山〇わり、伸ばし押し出し山まわり、伸ばしから曲げへの山まわり）

*谷開きターン *パラレル・ターン *ウェーデルン

○ 応用編

応用編は、基本技術で学んだ技術を発展させ、地形、雪質、スピードなどの条件を変えた、より実際の練習を行うことによって、幅の広い技術をみにつける。「発展技術」では、ピボット、ジャンプ、ステップの三つのターンの要領と、実地滑降にとくに必要なその他の対応技術を身につける。これらはいずれも基本技術から発展するものである。

3. 発展技術

*ピボット・ターン（山まわりで強め角付けを意識的にゆるめることによって、ターンを始動させる回転技術）—シュテム・ターン、パラレル・ターン、ウェーデン（凸凹、新雪）

*ジャンプ・ターン（山まわりの後半に鋭く角付けして踏切り、スキーを意識的に雪面から離してターンを始動する回転技術である）—ジャンプ・ギルランデ、パラレル・ターン（凸凹）、パラレル・ターン、ウェーデルン（新雪）

*ステップ・ターン（山まわりの後半に、谷スキーのエッジでしっかり雪面をとらえこれを支えにして力強く蹴りながら、山スキーを積極的に踏み出してターンを始動させる回転技術である。—スケーティング、ステップ、ステップ・ターン

*その他の対応技術—横滑り、不整地滑降、急停止、ゲレンデ・シュプルンク、エア・ターン

4. 総合技術

あらゆる条件の中に積極的にとびこみ、数多くの条件を体験することによって、さらに技術のみがき、総合的な能力を高めていく。—新雪滑降、スラローム（ポール練習）

昭和50年（1975）第10回インタースキーがチェコスロバキアのビソケタトリ（Visoke Tatry 参加22カ国）で開催された。次回会場がアジアで初めて山形県の蔵王スキー場に総会において決定される。「新オーストリア・スキー教程」日本語版が出版される。

昭和51年（1976）ホピヒラー教授一行11名が来日し、指導員特別研修会を実施する。

昭和55年（1980）『日本スキー教程』

従来の技術書的な教程から、指導書、技術書であると同時に、教養書の教程へ修正した。

すなわち、その取扱は、技術体系と指導展開の明確化によって理解の助けとし、技術、指導の単純化を図った。

これは、形から質への転換であり、スキー用具や環境の変化に伴う、世界のスキー指導の傾向と日本の現状の指向へ対応する必要性から、より自然な交互動作を技術の中軸とした。個別のカリキュラムの選択による個性的なスキーへの対応として、基礎過程の習得から、より幅広い応用課程へ、さらに種々の発展課程へと進展の可能性をもたせた。

I. スキー技術について

1. スキー技術の特性

- ①自然の地形を自由に移動する技術
- ②用具を操作してスピードを制御する技術
- ③状況や条件の変化に対応する技術
- ④奥行きが深く、幅の広い技術

2. 技術についての考え方

技術は、スキーヤーの主體的な意志や運動目的を達成するために、客観的な法則を適用する方法であり、自分が滑りたいと願う滑りを実現していく手段である。

スキーを行う目的は、楽しく、安全に、合理的な技術を駆使して自由に滑ることにある。運動の目的に適合した動作の獲得や追求のための合理的な方法、要領として組み立てるものである。幅広い発展性をもった技術は、習得するほど楽しく、充実感や満足感があり、自由で創造的な自己実現のための運動となり得る。

3. 技術のしくみ

(1) 技術の分類

スキーの運動には、共通して必要とする運動要素がある。滑降、回転技術は、運動の課題から、

表1：技術の分類と要素

技術の分類	技術の要素
①バランスを保つ(バランス)	姿勢、かまえ
②スピードの制御(制動)	角付け調節、押し出し
③回転を始める(始動)	抜重動作、角付けの調節 回旋動作、荷重の調節
④回転の方向を調節(調節)	角付けの調節、荷重の調節

(2) スキー操作荷重における技術要素

運動の課題から分類された四つの動作は、全体的な一連の動きとして行われるが、技術の構成要素を分析してとらえておくことは、技術を考えるのに都合が良い。

技術要素をスキー操作の面からまとめると①角付け ②回旋 ③荷重の三つに集約できる。押し出しや加圧は、回旋の運動要素として、抜重動作は角付けと回旋に必要な運動要素としてとらえられる。

II. スキーの運動構造

1. バランスを保つ運動

①基本の姿勢

- ・状況変化に即応できる姿勢

姿勢の安定性には、静的安定性と動的安定性の二つのものが考えられる。

(静的安定性)

姿勢をかえないで滑る場合の安定性の条件としては、a. 基底面積が広いこと
b. 重心位置が低いこと c. 装備を含めたスキーヤーの重量が大きいことである。

(動的安定性)

静的安定性の三つの条件に、a. 状況変化に即応して、姿勢を変化させることのできる範囲が大きいこと b. 神経系による身体運動の自動調節作用がよい状態にあることの二つの条件が加えられる。

- ・脚の動作が行いやすい姿勢

スキーにおける基本の姿勢は、a. 荷重は足裏のほぼ中央とし、前後に荷重が移動できる体制にある。b. 脚の諸関節を素早く曲げたり伸ばしたり出来る体勢にある。c. 姿勢維持のための筋（抗重力筋）を、中程度の緊張状態にして楽に姿勢を維持する。

②直滑降姿勢と変化への対応

高い姿勢、中間姿勢、低い姿勢

③斜滑降姿勢

④ターンにおける調整姿勢

(外傾姿勢) (外向姿勢)

2. スピードを制御する運動

3. 回転を始める運動

①抜重

②角付けの切り換え

③筋力による回旋運動

④荷重の移し換え

⑤前後の荷重移動

4. 回転方向を調節する運動

①角付け操作

②荷重の配分

III. ターンの段階区分と運動要素

ターンは、運動の分類から次の四つの期に区分することができる。

1. 準備期 2. 始動期 3. 舵とり期 4. 終了期

ターンのキッカケは、準備期から始動期にかけて一連の運動として行われる。

●準備期

- ・角付け操作
- ・体勢
- ・スキーの開き出し
- ・上体の先行動作

- 始動期
 - ・抜重
 - （両足交互
 - （両足同時
 - ・回旋力
 - （順ひねり
 - （逆ひねり
 - ・角付けの切り換え
 - （交互
 - （同時
 - ・スキーと身体の入れ換え
 - （スキーの移動
 - （身体の移動
 - ・荷重の前後移動
 - ・かじゅうの移し換え
 - ・加圧押し出し
- 舵とり期
 - ・角付けの調節
 - ・荷重の配分
 - ・体勢
- 終了期
 - ・角付けの調節
 - ・荷重の配分

IV. 技術の組立

技術の組立は、スキーの技術を

- ・本質的な運動～抹消的な運動へ
- ・易しいもの～難しいものへ
- ・大まかなもの～洗練されたものへ（洗練化）
- ・無駄の多い動作～無駄の少ない動作へ（合理化、簡略化）
- ・意識的な動作～無意識的な反射動作へ（自動化、反射化）
- という考え方で技術の発展過程や位置づけを示すものである。また、状況や条件変化の対応技術という性格から
- ・低速～高速へ（スピード）
- ・緩斜面～急斜面へ（斜度）
- ・踏み固められた雪質～深雪、抵抗雪へ（雪質）
- ・平滑な斜面～凸凹の斜面へ（地形）と発展する過程でもある。

- ①導入技術・ —— 初歩動作
- ②基本技術・ ——
 - （ブルーク
 - （ブルーク・ボーゲン
- ③応用技術・ —— ターン
 - （ステップ
 - （パラレル
 - （シュテム
- ④発展技術・ —— 実戦滑降

V. 基本運動と基本操作

〔基本姿勢〕—地形、雪質の変化に強く、回転弧やスピードの調節に適した姿勢をいう

- ・直滑降姿勢—直滑降、ブルーク
- ・斜滑降姿勢（外向傾姿勢）—斜滑降、横すべり

〔基本の練習〕 一方法の一部

- ・山開きプルーク
- ・谷開きプルーク
- ・伸ばし押し出しによるプルーク
- ・曲げ押し出しによるプルーク
- ・中間姿勢のままでの押し出しプルーク
- ・片足（山足、谷足）の横すべり

A. 初歩課程

〔初歩動作について〕

- ・歩行 ・推進滑走（推進、一步） ・登行（斜、開脚） ・踏み換え（後ろ、前開き） ・方向変換（前・後ろ回し） ・初歩滑降 ・止め方（停止）一伸ばし
- V字形停止、曲げV字形停止

B. 基礎課程

- ・プルーク ・プルーク・ボーゲン

C. 応用課程

- ・シュテム・ターン

（導入練習）斜めプルーク、プルークからの横滑り、シュテム・ギルランデ
プルークからの山まわり

- ・シュテム・ターン

- ・パラレル・ターン

（導入練習）*シュテム・ギルランデ * シュテム・ギルランデ
（乗り移り操作によるもの）（踏み出し操作によるもの）

*山まわり

*パラレル・ギルランデ

*平行開きターン

*パラレル・ターン

- ・ステップ・ターン

（導入練習）*スケーティング

*ステップ

*谷足山まわり

*山足山まわり

- ・ステップ・ターン

*ステップ・ターン（小まわり）

*ステップ・ターン（大まわり）

- ・小まわりターン（ウェーデルン）の展開

D. 発展課程

- ・特別プログラム

（跳躍技術のための練習）

*抱え込みジャンプ・ターン

*全体ジャンプ・ターン

- *プロペラ・ターン
- *ジャンピング・ターン

(凸凹技術のための練習)

- *小人ウェーデルン
- *克蘭マー・ターン
- *送り出しターン
- *まわしこみターン

(その他の練習)

- | | |
|---------------|--------------|
| *トレーン | *チャールストン |
| *パラレル・デュエット | *ステップ |
| *ウェーデルン・デュエット | *スケートイング |
| *内足ターン | *ゲレンデ・シュプルング |
| *急停止 | *エア・ターン |
| *片足ターン | *制限滑降 |

(実践滑降)

- *コブの滑り
- *コブでのシュテム・ターン
- *コブでのパラレル・ターン
- *コブでの積極的なステップ・ターン
- *コブでのより積極的なステップ・ターン

(悪雪の滑り)

- *ウインド・クラストでのパラレル・ターン
- *湿雪でのウェーデルン

(新雪・深雪での滑り)

- *新雪でのウェーデルン
- *深雪でのウェーデルン

この段階まで進んだ生徒にとっては、もはや細かい要領説明は必要ない。なによりも数多く滑らせ、体験をつませることがよい。①状況の変化(雪質, 地形, 斜度の変化)②スピードの変化(より速く, ゆっくり)③リズムの変化(長く, 短く)④運動の変化(ゆったりと, 敏速に)そして⑤制限コースの変化に積極的に挑戦することによって, 技能を磨き上げ, より高い合理的な技術を創り出す努力が必要である。

この教程の特徴をまとめれば, ①ターンの始動期で, 「加圧押し出し」と言う新語である。これは, 今までの「荷重」ではなく, 積極的な踏み込み動作をさせている。②今までの教程では, シュテム・ターンを基本技術として位置づけていたが, 今回の教程は, ブルーク・ボーゲンを基礎課程に据えて, ここから発展課程のシュテム・ターン, パラレル・ターンおよびステップ・ターンへ導入している。③その他, 「スキー理論」, 「歩くスキー」および「スキーの必要知識とトレーニング」についても加筆している。

4. 日本スキーの完成期

『日本スキー教程』昭和61年(1986) (6年ぶり全面改訂)

ゲレンデの整備拡大, マテリアルの改良進歩, スキーヤーの志向の多様化などは, 顕著である。特にスキーヤーの志向の多様化現象は競技者をより専門化, 先鋭化するとともに, 一般レジャースキーヤーのホビー化, パフォーマンス化を促進している。スキーヤーの大半を占めるレジャースキーヤーのこの志向変化に, 対応するスキー技術および指導方法論の確立は, 我が国のみならず世界的課題である。

1. 単純なシステム
2. 実用的な技術の選択
3. 快適で疲れの少ない効率的な技術
4. 状況, 条件に対応できるヴァリアブル・スキーイング

*ヴァリアブル・スキーイング (スキーヤーが置かれたその時々状況に, さまざまな技術を巧みに組み合わせ, その状況にもっとも適応して滑る。)

これらが真に求められているものといえよう。われわれは, ここに前教程の根幹である“バイオダイナミックス”基調として, シンプルな基本的運動および操作から, より適応力のある実戦的な技術に発展できるヴァリアルなシステムを確立するに至った。スキー技術はシチュエーションの変化を考えずにはあり得ない。それ故にターン技術一定の枠にはめ, 形式化することはスキーヤーの自由な運動を拘束するばかりか技術の可能性の芽を摘むものと言えよう。ここに可変的な技術の必要性がある。

I 導入技術

(1) 初歩動作の習得

①初歩動作を習う

ア・歩行 ・推進滑走 ・一步滑走

イ・方向変換(踏みかえ)・キックターン・しゃがみこみと起き上がり

ウ・スケーティング ・ステップによる滑走 ・階段登行 ・開脚登行

エ・滑降(直滑降)・滑り出しの方法・停止(踏み替え)・制動(ハの字形)

②初歩動作に慣れる

(2) 基本運動と基本操作

*プルーク・ファーレン 大きなプルーク(確実な制動)

中間のプルーク(押し出しのコントロール)

小さなプルーク(方向のコントロール)

*斜滑降

*斜行プルーク

II 基礎技術

(1) プルーク・ボーゲンの習得

①プルーク・ボーゲンを習う

*押し出し

②プルーク・ボーゲンで滑る

*外スキーのずれが多い回転と少ない回転

③ブルーク・ボーゲンに慣れる

*内スキーの切り換えがみられる回転

III 応用技術

(1) シュテム・ターンの習得

①シュテム・ターンを習う

*ブルーク・ボーゲンから斜滑降へ

*斜行ブルークから横滑りへ

*横すべり

*シュテム・ギルランデ

*引き寄せのタイミング(遅い, 早い滑り)

*谷開きシュテム

*谷開きの連続

②シュテム・ターンで滑る

*山開きシュテム・ターン

*谷開きシュテム・ターン

*シュテム・ターンに慣れる

(2) パラレル・ターンの習得

①パラレル・ターンを習う

*平行開きの切り換え

*谷開きパラレル・ターン

*山開きパラレル・ターン

②パラレル・ターンで滑る

*押し出しのターン

*切り込みのターン

③パラレル・ターンに慣れる

*立ち上がり抜重の利用

*脚部のまわし込みの利用

*踏みかえの利用

*先行動作の利用

*送り出しの利用

*速いパラレル・ターン

(3) ウェーデルンの習得

①ウェーデルンを習う

*交互押し出し

*交互ひねり

*交互押し

*リズムを少し間のびさせる

*ストック・ワーク

*ペタル・プッシング

②ウェーデルンで滑る

*踏みかえウェーデルン

③ウェーデルンに慣れる

*浅い弧のウェーデルン

*深い弧のウェーデルン

(4) ステップ・ターンの習得

①ステップ・ターンを習う

*スケーティング

*斜面でのスケーティング

*荷重移動の方向

*切り換え

②ステップ・ターンで滑る

*山スキー踏み出しのターン

*谷スキー踏み蹴りのターン

③ステップ・ターンに慣れる

*カービングによるターン

*ステップ・ウェーデルン

IV ターン運動の発展

(1) 操作能力を高める

①三つの切り換えの使いわけ

応用技術のなかには、シュテム、パラレル、ステップの三つの切り換えパターンがあるが、これらの種目は、さらに、山開き、谷開き、あるいは、両スキー同時にというように要領が細分化されている。

*シュテム・ターン . パラレル・ターン. ステップ・ターン

②舵とりのコントロール

*ずらしの舵とり. 切り込みの舵とり

*舵とりの体勢を維持する

*外傾姿勢

*外向姿勢

*外向傾の少ない姿勢

*舵とりのスタンスを変えてバランスをとる

閉脚から開脚のパラレル・スタンスへ

閉脚からシザースのスタンスへ

*舵とりにおけるスタンスのいろいろ

閉脚のスタンス. 開脚のスタンス. シザースのスタンス

ハの字形のスタンス. 内スキー全体を引きあげたスタンス

内スキーのテールをあげたスタンス. 内スキーのトップをあげたスタンス

前後差のあるスタンス

③状況変化への対応

*ターン弧の変化と運動の質的变化

小まわりのポジション. 大まわりのポジション

*スピードとポジション

*雪質とポジション

*斜度とポジション

*舵とりにおけるポジションの前後変化

(2) 即応能力をみがく

①コブ斜面への対応

*コブの頂上をねらって滑る

*コブの溝をねらって滑る

*アンティシペーション (先行動作)

曲げまわし. 伸ばしまわし. 抱え込み動作. 逆ひねり

*起伏の大きなコブへの対応

*起伏の小さなコブへの対応

②リカバリー

・予測しない変化への対応. 内スキーターンの活用

③跳躍 (とぶ)

*エアターン *ゲレンデ・シュプルング

④特別プログラム

*急停止 *スラローム・フットワーク

⑤総合滑降

・コブ斜面、悪雪、深雪、制限滑降スラローム、制限滑降リーゼン・スラローム

この61年版教程は昭和55年（1980年）の教程が難解と言われた事の反省から、

- (1) 文章表現を平易にした。
- (2) 図・表・写真・イラストを多様した。
- (3) 技術そのもの、大衆化を図っている。
- (4) 力学的・論理的面の平易化を図っている。
- (5) 新教程は指導者よりも一般スキーヤーを対象とした。
- (6) （同時操作）（交互操作）という特色づけの概念区別をしていない。
- (7) （踏み出し系）（乗り移り系）のパターン化は取り外し、内容を豊かにした。
- (8) （ペタルプッシング）の一貫性ではなく、バリエーションとして生かす。

・技術の展開に当たって（ブルーク・ボーゲン）の持つ特徴に着目し、（基礎技術）としての役割を持たせて、（応用技術）への踏み台とした。

・イラストが写真を補って用いられ、リアルに描かれている。

5. まとめ

戦前の昭和15～16年（1940～41）頃にアントン・ゼーロス（Anton Seeles）などによる、ひねりの伴ったテンポ・シュヴングの技術の提唱に対し、全く反対の立場を採るすなはち、スキーの旋回を導く為のひねり込みを否定し、外傾姿勢の必要性を強調、これを斜滑降姿勢の基本姿勢として、すべての回転をこの姿勢で体系付けようとした「今日のスキー」と、一方「自然なスキー」では、特に横滑りを重要視し、回転は横滑りを加減調節してスキーの方向をかえていくものであるという点が強調されていた。しかし、それらの問題解決する事もなく第2次大戦へと突入、富国強兵を作るため戦技スキーへと変わっていった。

戦争はスキー術にも大きな空白を与え、戦後もしばらくは外国からの刺激もなく、交流も行われなかった。そのため他国からのスキー術が入ってくるまでは、前外傾姿勢の滑りに終始していた。戦後から今日までのおよそ40年間に教程が、12回の改訂や修正がなされ発刊されている。

第一に、戦後復興期昭和21年～32年（1946～57）はフランス・スキーのローテーション技術かオーストリア・スキー術でもある前外傾姿勢かと、スキー技術の模索の時代であった。

第二に、昭和33年～45年（1958～70）は、昭和32年（1957）にオーストリア・スキー教程が発表され日本はオーストリア・スキー術の吸収と定着の時代であった。すなわち、Beispiel（脚の振り子運動）特に Gerenverwinden（逆ひねり）と Fersen Schub（踵の押し出し）を教えられ学んだのである。

第三に、昭和46年～56年（1971～81）は日本のスキーが一人立ちをし、独自性が生まれた時代と見ることができる。即ち技術体系を打ち立て世界に伍して発展段階に曲進系を取り入れた。名称変更、発展技術としてピボット・ターンの導入、運動要素の解明に独自性が見られる。

第四に、昭和57年～61年（1982～86）今日のスキー人口の激増と相まって①ゲレンデの整備拡大②マテリアルの改良、進歩④スキーヤーの志向多様化、⑤技術そのものの大衆化とうを考へ、教程は指導者よりも一般を対象にして文章表現の単純化、論理面の平易化、図解、図表の引用等を図り、バイオダイナミクス（生活機能学）に基づくペタルプッシング、即ち歩行運動の要領を一貫してターンの主たる運動とするはじめての日本独自の指導法を提言した。また、技術の展開に当たって、プルーク・ボーゲンのもつ特徴に着目し、基礎技術としての役割を持たせて、応用技術としての役割を持たせて、応用技術へのステップとした。

参考（引用）文献

- | | | | |
|-----|------------------------------------|-----------|----------|
| 1) | 全日本スキー連盟「一般スキー術」 | 1947年11月. | 体育日本社 |
| 2) | 「基礎スキー教科書」 | 1950年12月. | 朋文堂 |
| 3) | 「一般スキーテキスト」 | 1955年12月. | 「 |
| 4) | 「S. A. J スキーテキスト」 | 1959年12月. | 「 |
| 5) | 「スキー教程」 | 1963年12月. | 平凡社 |
| 6) | 「スキー教程1966」 | 1966年10月. | 「 |
| 7) | 「S. A. J スキー教程」 | 1969年10月. | スキージャーナル |
| 8) | 「S. A. J スキー教程」 | 1971年10月 | 「 |
| 9) | 「日本スキー教程」 | 1973年10月. | 「 |
| 10) | 「日本スキー教程」 | 1980年10月. | 「 |
| 11) | 「日本スキー教程」 | 1982年10月. | 「 |
| 12) | 「日本スキー教程」 | 1986年10月. | 「 |
| 13) | 「初級スキー教本」 | 1981年12月. | 「 |
| 14) | 「日本スキー指導教本」 | 1981年10月 | 「 |
| 15) | 「日本スキー指導教本」 | 1987年10月. | 「 |
| 16) | 「安全なスキーのために」 | 1970年11月. | 「 |
| 17) | 「スキーと安全」 | 1980年10月. | 「 |
| 18) | 「スキーと安全」 | 1987年12月 | 「 |
| 19) | 天野誠一他編集 世界のスキー | 1971年 1月. | 実業之日本社 |
| 20) | 「日本のスキー」 | 「 | 「 |
| 21) | 「現代のスキー術」 | 「 | 「 |
| 22) | 「冬季オリンピックと競技スキー」 | 「 | 「 |
| 23) | 「スキー発達史」 | 「 | 「 |
| 24) | 栗林 薫著 北海道一般スキー八十年の歩み | 1991年 8月. | 山陽印刷 |
| 25) | 福岡孝行訳 オーストリア・スキー教程 | 1957年 | 法政大学出版局 |
| 26) | スキージャーナル 新オーストリアスキー：ヴェーレン・テクニクのすべて | 1975年 9月. | スキージャーナル |
| 27) | 三浦敬三著 クリスチャニヤ | 1960年12月. | 朋文堂 |
| 28) | 西山実幾著 学校スキーの手引き | 1949年12月. | 原書房 |

- | | | | |
|-------------|--------------|-----------|-------------|
| 29) 川口丑吉他編集 | いわてスキー讃歌 | 1989年 5月. | 熊谷印刷 |
| 30) 中浦皓至著 | スキー技術の歴史と系統 | 1991年11月. | 北大図書刊行会 |
| 31) 片桐匡編 | 日本のスキー技術70年史 | 1984年 1月. | ベースボールマガジン社 |
| 32) 小原哲郎編 | 第3シー・ハイル | 1970年10月. | 玉川大学出版部 |