

## 指導言語を明示したスキー指導法について

——初級者スキーヤーを対象として——

浅見 裕\*・山下 芳男\*・伊藤 章一\*・出口 敦美\*

(1993年1月19日受理)

### 1 はじめに

冬季スポーツの中でも、アルペン・スキーは、遠距離性と自然環境性、季節性という活動上の特徴<sup>1)</sup>と、高額な用具・服装などを揃え、それに旅費やリフト代などもかかるという経済的負担の大きさなどの制限要素を抱えながらもその人気は高く、どこのゲレンデも休日には多くの愛好者で賑わっている。しかもこれらのスキー愛好者の取り組み方は多様化傾向を見せており、「ただ技術の習得のみに没頭するといった、能力指向にかたよったスキーから、最近では、このゆとりをもった、遊びを指向するスキーが増加している」<sup>2)</sup>現状にある。また学校体育としても、積雪地の学校では正課体育時に授業として実施したり、学校行事として実施しているが、学習の条件が地区毎に大きく異なっていることから、教師は統一的な指導計画にたよることはできないので、何をどのように指導すればよいのか迷うものと思われる。

さらに教師自身の技能の問題もある。スキー運動には「他に比べることのできない、体の制御力、身のこなしが要求され、洗練されていく」<sup>3)</sup>ことが必要とされるが、スキー実技が専門外の教師にとっては容易なことではない。社会体育の場を中心としてスキー技術の普及と指導にあたっている全日本スキー連盟では、リフトを使って滑る段階に進んだ場合には、「子どもには、技術の解説は不要であり、手本を示し、マネさせることが指導のポイントになる」<sup>4)</sup>としているが、教師の誰もが手本を示せるものではない。実際の授業では、手本を示す方法よりも言語による指導を活用しなくてはならないこともあろう。

ところが「言語による指導は、まず、学習者の動作を的確にとらえ、なにが良く、なにが誤っているのか分析できる能力、即ち、運動を見る確かな目をもつことが必要である」<sup>5)</sup>とされ、全日本スキー連盟は指導者にかなりの分析能力を要求している。また、学習者に運動を理解させやすいとされる、力の入れ具合を言語で表現できるためには、「指導者が自分の滑りの感覚を言語化してとらえていないと、伝達が容易ではない」<sup>6)</sup>とし、自分の滑りの感覚をとらえられる実技能力を要求している。そして、「スキー技術の感覚的なことについては、いろいろな要因が関連し個人差が大きいため、客観化(言語で表現する)は困難である」<sup>7)</sup>と、言語による指導の限界を示唆している。

多くの学校の教師は、スキー技術の分析能力や技能は持ち合わせず、スキー技術に関しては

\* 岩手大学教育学部

素人と言える教師がほとんどであろう。それゆえ、確かな目を持っているであろう経験豊富な有資格者たち（プロのスキー教師や公認指導員たち）の実践から学ぼうと思っている教師は多い<sup>8)</sup>。しかし、有資格者たちの使っている具体的な言語は、教師の世界に広く周知されているとは言えない<sup>9)</sup>。それゆえ学校の教師たちは、自らの学習・教授体験や同一職場内の同僚からの助言という限られた範囲内での情報をたよりに、苦労しながら指導にあたらざるをえない状況になっている。

本稿では、筆者たちが共同して担当しているスキー実技授業の実践をもとに、初級者段階の学習者を指導する場合を想定し、課題動作のイメージを形成し易く、スキー操作を容易に体現できるような「指導場面で使う言語」を明示したスキーの技術指導法をまとめた。これにより、実技能力の向上のための練習時間がとれない教師でも、スキー操作の要点を把握できるとともに、言語による指導の可能性を広げ、スキーの指導力の向上に寄与せんとするものである。

## 2 スキー技術の変遷

### (1) 姿勢の変化

1960年代になって、日本ではオーストリアスキー術の影響を受けながら、「横滑り」という技術を重視した技術体系が構成されていた。その練習方法は「斜滑降」→「横滑り」→「山回り」→「谷回り」と進められ、一回毎のターンの練習が多かった。そこではターン弧を描く中で、スキーの板を横方向にずらせることによりスピードをコントロールして、安全を確保していた。

ここでの練習では、形とか構えが重視され、斜滑降姿勢においては腰を支点にした「くの字姿勢」が強調され、上体がターン弧の外側に乗り出すような強い外向傾姿勢をとりながらターンを行っていた。この腰を支点とした「くの字姿勢」は、1970年代の教程にあるモデル<sup>10)</sup>でも維持されていくのであった。

やがて連続のターンの練習が多く取り入れられ、ターンとターンのつなぎの部分（切り換えの動作の部分）に関心が注がれるようになっていった。そこでは固定的な腰を支点とした「くの字姿勢」の構えよりも、素早い動きが可能な姿勢をとることが重視されるようになっていったのである。また、斜面の様相も変わってきて、コブ斜面や固いアイス・バーンが増え、腰を支点とした固定的な構えでは、スキーのエッジで雪面をとらえる感覚が不十分になり、また、スピーディーなスキー操作が困難になっていたのである。その結果、1980年発行の『日本スキー教程』での斜滑降姿勢のモデル<sup>11)</sup>を見ると、腰ではなく膝を支点とした「くの字姿勢」に変わったことがうかがえる。

以後現在にいたるまで、スキー操作の練習では膝関節部の運動を中心としており、俊敏な操作を可能にすることを重視しており、横にずらせて安全を確保しようという意識から、スピードを出す中でも狙い通りの方向に進めることで安全性・確実性を確保していくという意識に変わっていったのである。

### (2) スキー操作の変遷

スキー操作は構えとも関連しているが、60年代から70年代にかけては荷重変化のスキー操作であった。60年代の上体の傾きをも使った大きな姿勢変化をとまなう操作<sup>12)</sup>から、上体の動きを少なくした70年代の曲進系、ピポット・ターンなどの技法に変わっても、腰部の左右へのスライドを活用しており、依然として腰を支点とした構えによりながら、荷重の変化をどう与

えていくかということがスキー操作の中心課題であった。

しかし、ターンの切り換え時においてスキーの板を平踏み状態に長くおくことは、方向を決めるうえで不安定な時期を抱えていることになり、スピーディーなターンを求めていく場合には不都合になる。そこで、大きな荷重移動を活用するのではなく、積極的に脚部の筋力（パワー）をスキーの板に伝えることによって方向を早めに決定できるターンを目指すようになり、80年代には脚部の筋肉をひねる操作によるターンや、スキーの板を強く踏みつける操作が開発されていったのである。

これらの操作を使うと、それまでの半月形に近い形のシュプール（滑った跡）だったのが、新月に近い極細の三日月形のシュプールしか残さない（横ずれの少ない）ターンが可能となり、このターンはターンの切り換えの早い時期に方向性を決定し、ターン途中での横ズレによる進行方向の調整操作を減らしている。これらの操作は、強い筋力を持つ者や若者向きであるとしている。

以上、簡単にスキー技術の変遷の概略をまとめたが、現在のスキー技術では、脚部の運動を中心とした筋力によるスキー操作が中心課題となっているのである。

### 3 大学の授業

筆者らは毎年、本学教育学部保健体育科生を対象として、スキー実技授業を5泊6日の日程で実施してきた。この授業の実技指導では、将来において学校体育でのスキー指導にあたる可能性を持つ学生たちに、若者に適した最新のスキー技術を体得させるだけでなく、スキー技術の変遷の過程を体験させ、現在のアルペン・スキー技術についての認識を持たせている。また、指導者になった場合を仮定し、様々のレベルの学習者の運動の観点を明示し、それぞれに応じた練習方法をも紹介して指導力の向上を意図してきた。

この授業では、浅見の作成による「スキー技術の発展段階と操作要領」の資料を受講生に配布しており、浅見の担当する実技練習班には、資料に準拠して練習に取り組ませてきた。その資料の内容は次の通りである。

#### (1) 回転の前に初歩動作

歩き方、登り方、転び方、起き上がり方、キックターン、スキーの向きを斜面の下に向けてのストックでの支え方、直滑降、斜滑降、ブルーク（真下・斜め下ともに）、ブルークで停止、直滑降からブルークへの連結。

以上の動作の練習はゆるやかな傾斜の斜面であり、終末部が自然に停止できる所で行うものである。この初歩動作によって、用具と運動に馴染んできたら、次の段階として早めにターンすることの面白さを味わわせる。

#### (2) 初心者におけるブルーク・ボーゲンの要領

①両膝を曲げて斜め下への方向のブルーク（両スキーともずらせる）でスタートし、②両膝を伸ばして立ち上がったような動作を入れ、③スキーのトップが斜面の真下に向いてくれるまで待つ。④スキーが真下を向いたら、両膝を曲げて低い姿勢になってスキーを横への方向に向ける。

①のブルークでのスキー板の構えは、前閉じの後ろ開きであり、「Vの字」とか「ハの字」とも言える。②の「立ち上がりの動作」の時は、スキー板はペタンとさせ（平踏み）、エッジはで

きるだけ立てないようにする。何も意図的な動作はせず、ただスキーの上に両膝を伸ばして立っているだけにする。③ではスキーのトップが斜面の真下に向いてくれる（回すのではなく、向く）まで待つのだが、ひたすら「受け身」の心境でスキーが下を向くまで待ち続けるのである。エッジを雪面に食い込ませていると下向きに方向が変わらない。④でスキーのトップが真下を向いたら、両膝を曲げて（外スキーの膝を深く曲げる）低い姿勢になって、進行方向に骨盤を正対（直角になった構え）させていく。これら一連の動きの中で、より早く方向変換をしたいのであれば、顔の向きをこれから曲がろうとする方向へ向けてしまうとよい。

以上の要領で、ターンの面白さを体験させてしまうのである。しかし、使用斜面は「ごくゆるやかな緩斜面」に限られる。すなわち、「回す」のではなく、スキーが下を向いてくれるまで受け身の状態（立っているだけ）のまま最大傾斜線に向けてしまうのであるから、傾斜がきついようであればスキーは暴走してしまい、初心者にとって最も留意すべき「安全」が確保されないからである。

### (3) 基本姿勢・動作の練習

随時、取り入れて定着をはかる。

#### ①その場での立位姿勢

A. 膝を曲げた姿勢——脛の前傾（足指の上への反り上げによる）と股関節部の前への折り曲げも一緒に。

B. 膝を伸ばした姿勢——重力方向ではなく、斜面に垂直に立つ意識で。

#### ②その場でのスキー操作（ストックで両脇を支えて）

A. トップを固定し、テールを横に開いてずらす。

B. 靴部を中心としてひねってずらす。

C. スキー板を雪中へめり込ませるように踏みつける。

A. B. C. のそれぞれの操作は、スキー技術の変遷から見て、AからB、そしてCへと発展してきたのである。Aの操作は、初心者や初級者が初めて取り組む操作でもある。

#### ③滑りながらの操作

A. 直滑降中での、膝の曲げ伸ばし ①の要領を反復する。

B. ブルークでの、スキーのずらし ②の要領を反復する。膝を曲げた姿勢からのスタートと膝を伸ばした姿勢からのスタートの両方を練習する。ずらしの際にはスタート時の姿勢とは逆の姿勢への動作を行う。

C. 直滑降とブルークの交互動作

D. 斜滑降姿勢 姿勢の要点としては、外向よりも外傾姿勢を重視（腰から折るのではなく、膝から下の脛部を山側へ押しつける）すること、角付けを確実に維持し（二本のラインを雪上に残す）、骨盤を斜面と平行に傾け、谷肩を下げ（谷側の拳の位置でチェック）、頭頂部を谷側へ傾ける（両目を結んだ線が斜面と平行）。

E. 横滑り 練習の要点は、脛の山側への押しつけを弱める（膝頭の横への動き）ことによる角付けの弱化で、斜面を斜め前・真下・斜め後ろへ平行にずらすのである。胸部をずらせる方向に正対させ、極端な外向姿勢の練習も兼ねられる。

F. 斜滑降と横滑りの交互動作 膝の左右への動きで切り換える。

#### (4) 技術修得の初期（初級）の段階

この段階でのスキー操作の要点は、スキーのトップを支点としてテールを横に押しずらすこ

とである。

①〔直滑降→ブルーク〕では、スキーの進行方向に対して真横の方向に脚部の力を働かせ、スキーのテールを大きく開いていく。直滑降での曲げた膝を伸ばしていく時に、スキーのトップを支点としてテールを扇形に開くことになる。

ストックの握り方は、小指をもっともしっかり握りしめ、薬指、中指の順にゆるめて握り、親指と人差し指はピストルを握っているが引金は引かない状態にしておく。

②〔ブルークボーゲン〕では、初心者用の要領に外傾姿勢を取り入れて行う。両膝を曲げ、谷足スキー側に上体を傾けた斜めのブルークから、両膝または外スキー側の膝を押し伸ばし、スキーのトップが真下を向くまで膝を伸ばしたままで待つ。真下を向いたら外スキー（谷スキー）側に上体を傾け（外傾）ながら、両膝を曲げていく。結果として「上下動」が見れる。

③〔山回りターン〕では、膝を曲げた斜（直からでも）滑降から、膝の関節を伸ばすことをキッカケとしてスキーを横方向へ押しずらし、再び膝を元のように曲げながら山側に押しつけていく。

④〔シュテムターン〕では、膝を曲げた横滑り（または斜滑降）から、両スキーの膝の関節を伸ばすことによってスキー板を横方向（山スキーは斜面上へ、谷スキーは斜面下へ）に押しずらせる。そのままスキーのトップが真下を向くまで膝を伸ばしたまま待つ。真下を向いたら、外（谷）スキー側に上体を傾け（外傾）ながら、両膝を曲げていく。結果として上下動が見れる。

ストックを突く時は、先端を横から回しこまず、スキー板と平行に前に振り出す。突く位置の目処としては、トップ部と靴先の間で板から板一枚程度の間隔をおいたところに突く。

⑤〔パラレルターン〕では、膝を曲げた斜滑降（または直滑降）から、両スキーの膝の関節を伸ばしながら、回転弧外側（横の方向）に向けてスキー板（特にテール部）を押しずらせることによってターンを始動する。ターンが始動するとともに、外スキー側に上体を傾け（外傾）、かつ胸の向きを雪面から受ける抵抗力に対応できるように、やや谷向き（回転方向より外側に向ける＝「外向姿勢」）を保つ。外傾と外向の姿勢をミックスして、「外向傾姿勢」とも呼ぶ。回転後半部において両膝を曲げつつもさらにスキーを横（斜面下）方向へ押しずらし続けて弧を描く。

⑥〔ウェーデルン〕では、上記のパラレルターンの回転後半の部分を短くし、すぐ次の回転へのきっかけ（横方向への押しずらし）に入る。リズムカルな早いリズムで行えばウェーデルンと呼ばれるものになる。

(5) 「ひねる」操作を使ったターン、(6)加圧操作を使ったターン、についての記述は本稿では省略した。

(6)のような筋力の強い者に向けたスキー操作でも、まだ「基礎スキー」の段階なのである。すなわち、加圧操作によるターンでは「ずれがない＝線の跡のみ残す」ことが可能であり、スピード感あふれるターンとなり、スキーの走り（スピード）の楽しさを十分に味わえるのであるが、回転後半部においてもスキーをしっかりと踏み続けられれば、山側へ切り上げる操作になる。この「切り上げ」は、「安全」・「下方への暴走制限」を考えたスキー技法なのである。

一方、競技スキーにおいては、回転切り換え時において積極的に立ち上がり、テールを振っ

て(ずらせて)次の進行方向を早い時期に決めてしまい、その後は、ずらせることなく斜滑降で直線的に進ませ、スピードを殺さないようにスキーを「走らせる」ことを重視している。方向性のコントロールは切り換えの段階で終了しなければならないのである。「安全」を考える「基礎スキー」と、「速さ」を追求する競技スキーの違いがここにも見られる。

以上の考え方は、スキー技術についての一部の解釈である。上記のほかにも、「深雪」・「コブ」・「悪雪」など様々な条件のもとでの滑り方の練習もあるし、バランス感覚を高めるための特殊練習もあるし、スピード感覚を養う練習もあり、急な斜面や斜度の変化に対応できる姿勢の習得をめざす練習などたくさんある。

以上が、受講生に渡してある資料の内容であり、雪上では筆者たちが随時モデルを示し、またイメージを持ちやすい言葉を駆使して指導している。

#### 4 初級者指導の展開

ここでは上記の大学での授業実践のうち、「(4)技術修得の初期(初級)の段階」の内容に検討を加え、とくに小学生たちの指導にあたる教師にも言語による指導が可能になるように、指導の言葉と技術の要点を明示したものである。ターンの名称についても学習者が小学生だったとしても理解し易いように記述している。

内容としては、現在のスキー技術の課題である「脚部による操作」を学習させようとするものであり、かつ学習者がまだ不慣れな段階であることを配慮し、スキー操作の要点を「横方向へのずらし」によるものとしている。これまで、脚部による操作といっても、「曲げ・伸ばし」という関節の上下方向への動かし方に注目して指導にあたるが多かったが、ここでは雪面に対してスキーがどういう動きをなしているかを要点としており、滑走中に意図通りに脚部を動かせるようにしていくことを狙ったものである。

##### (1) [直滑降→「ハの字」滑降]

スキーを自らの意思で、横にズレさせる操作を身につけさせることをねらいとする。

①両膝を深く曲げた姿勢からスキーを真下に向けて直滑降させる。「二本のスキー板は、骨盤の幅に開いて置きます。」

②直滑降で深く曲げた両膝を同時に徐々に伸ばし、スキーのトップを支点としてテールを大きく扇形に開いていく。「スキーのテールにアイロンをのせて、雪面をアイロンかけします。」

スキー板に対して真横の方向に力を働かせるのが要点である。初心者に対しては、横ずれの有無より上下動に注目させる方法が一般的に行われており、初心者にとっては動作の変化を見分けやすい面もあるが、スキーの動かし方としては、膝の曲げ伸ばしよりもテール部を横の方向へ押しずらす動きの有無が評価の観点である。

③左右の足を片足ずつ交互にプルークを繰り返す。「左右のテールを交互にワイパーの動きにします。」

両足とも同じ動作で済んでいた段階から、片足ずつの交互操作に変わっていくので、得意不得意が出てくることがある。開いたスキーの中心に骨盤が位置するように、腰が横にスライドすることが望ましいが、あまり強くこだわる必要はない。また、真下への一定方向の中で操作することができず、ターンするのと同じ「弧を描く」ようになることもあるが、こだわらなく

てよい。脚部を自らの意思によって動かし、交互に横へのずらしと戻す動きが現ればよいとする。

## (2) 「ハの字」ターン

ブルーク・ボーゲンによる安定した低速のターン技術を身につけさせることをねらいとしている。

①両膝を曲げ、谷足スキー側に上体を傾け、斜め下方向に向けたブルークからスタートする。「スキーを『ハの字』の形において、谷側の拳が谷側の膝の位置にくるまで、低い姿勢にします。」

②角付けは弱くしたまま（平踏みでもよい）外スキー側の膝を押し伸ばして（方向は「横」へ）テールを扇形に大きく開く。

ゆるい斜面では、「テールに箒をのせて、雪面を箒で掃いていきます。」または「テールにアイロンを乗せて、雪面をアイロンかけ。」

個人によって、脚部の操作が容易に感じる言葉は違う場合があるので、学習者にやりやすかった方の言葉を確認して使う。

やや斜度がきつくなった斜面では、「スキー板のすぐ隣にあるバターの固まりをテールで雪面にグーッと塗ります。」

前の言葉よりも強く雪面を押していくイメージを持たせるが、急激に操作しないように、「グーッ」という擬態語は長く延ばす。

③ターンの後半は外スキー（谷スキー）側に上体を傾け、両膝を曲げていく。「谷側の膝まで谷側の拳を下げて。」

結果として「上下動」は現れるが、外スキーの横へのなめらかなずらし操作ができていかどうかを要点であり、外スキーのシュプールが幅広の三日月の形を残していればよいとする。

## (3) 斜滑降から山側へ切り上げながら停止練習

停止練習でもあるが、両スキー一緒にずらし操作の練習を兼ねる。

①開脚の斜滑降姿勢からスタートする。「『ニの字』滑りをします。骨盤は二本のスキー板の間、両肩のラインを斜面のラインと平行にします。」

②両膝を深く曲げながら、スキー板を平行のまま真下へずらして停止させる。「両スキー一緒にテールでバター塗りをします。」

## (4) 「ニの字」と「ハの字」のミックス・ターン

連続したターンに取り組み、その中で自分の意思で片足ずつ交互にずらせることを使い分けることをねらいとしている。

①斜滑降でスタートする。「『ニの字』に構えます。カタカナの『ニ』は下の棒が長くなっています。この棒の長さはスキーを踏んでいる力の割合です。スキーの斜面の下にある方を多くの力で踏みつけます。」

②外スキーを横へ押しずらす。「テールで掃除（テールでアイロンかけ）。骨盤を『ハの字』の中央。」

③谷回りターンを終わってから内スキー（この時点では山スキー）をずらせながら引き寄せ、外スキー（谷スキー）にそろえる。「『ハの字』から、下のスキーに力を入れた『ニの字』に。」

## (5) 「ニの字」と「レの字」のミックス・ターン

どこでも滑ることができるような実用的な連続したシュテム・ターンに取り組み、リズム

カルにスキーのテールを交互に引き上げながらの操作をねらいとしている。

- ①斜滑降でスタートする。「下の板を強く踏んだ『ニの字』でスタート。」
- ②外スキーを横に開き出し、外スキーの向きが真下を向くまで維持する。「『ニの字』から、テールを持ち上げて『レの字』に。そしてアイロンかけ。」
- ③外スキーが真下を向いたら、内スキーを持ち上げて外スキーに平行にそろえ横滑りにつなげる。「『レの字』から『ニの字』にもどしてバター塗り（アイロンかけ）です。」
- ④方向を定めて斜滑降に戻す。
- ⑤①～④の中の③の動作にストックを突く動作を加える。「谷側のストックを突いたら『レの字』に開きます。」ストックは、これからターンを始めようとする時のキッカケとして突く。

#### (6) 「ニの字」ターン

パラレル・ターンによるスピード感のあるターンにとりくませ、バランス感覚とスピード感覚を高める。ここでは、動作のメリハリがはっきりしている「ジャンプ・ターン」から導入する方法を挙げる。

- ①直滑降（または斜滑降）で、両スキー全体ジャンプを行う。「滑りながら垂直跳びをしましょう。」滑りながらの口ずさみや、助言の言葉は「手を下げてー（膝を曲げさせるため）、垂直跳び。」
- ②直滑降（または斜滑降）で、両スキー同時のテール・ジャンプを行う。「滑りながら立ち幅跳びをしましょう。」滑りながら、「下げてー、前へポン。」
- ③低い姿勢の直滑降から、両手のストックを前に振り出して構え、両方一緒にストックを突いて同一方向に進む中でテール・ジャンプを行う。「跳箱のかかえこみ跳びをしましょう。」滑りながら、「下げてー、構えてー（ストックを前へ振り出す）、跳箱ポン」
- ④低い姿勢の斜滑降でスタートし、両方のストックを前に振り出して構える。ストックを突いてテール・ジャンプ。着地ではテールを山側へずらして着地させ、横ずれさせてターン。「かかえこみ跳びの着地で、板1枚分山側に上げて変え、そのあとアイロンかけにつなげましょう。」または「ストックをついたら、水たまりを横に避けて跳びましょう。」滑りながら、「下げてー、構えてー、ポン、アイロンかけ。」
- ⑤はっきりとジャンプせず、前上への伸び上がりの動作をキッカケとしてターン。膝を曲げた斜滑降から、ストックを突いて両スキーの膝の関節を伸ばして（ジャンプにならなくてもよい）、回転弧外側（横の方向）にスキーのテールをずらせてターンを始動する。回転後半部においては両膝を曲げつつさらにスキーを横（斜面下）方向へ押しずらし続けて弧を描く。「小人からガリバー（伸び上がり）になって、それからアイロンかけをします。」滑りながら、「小人（低くなる）、ガリ（突いて）、バー（伸び上がる）、アイロンかけ。」

#### (7) 「小回りターン」

ウェーデルンにより躍動的な操作を身につけさせることをねらいとしている。

- ①(6)の①～③を早いリズム（間をおかない）でくりかえす。「滑りながら縄跳びをしましょう。」滑りながら、「下げポン。下げポン。」
- ②直滑降を行う中で、テール・ジャンプ（方向変換なし）を行いながら、交互に突くストック・ワークの練習を行う。「ケン・パーのリズムでストックとジャンプをミックスします。ケンで低い姿勢になって突き、パーでジャンプで伸びます。」滑りながら、「ケン（突く）・パー（両足ジャンプ）、ケン・パー。」



③テール・ジャンプ時に小さい方向変換を加える。「パーの着地の位置を横にずらせます。」滑りながら、「ケン(突く)・パー(両足ジャンプ)、ケン・パー。」

④ジャンプではなく、伸び上がり動作を使って③と同じ練習を行う。ここではニの字ターンの後半部分の山回りの部分をカットし、伸び上がって(横方向への押しずらし)スキーの向きが真下を向いたら急激に沈みこんで瞬間的な横へのズレを作る。この操作では脚部の操作に加えて、ストック・ワークのリズムで脚部の運動を引き出すことも活用する。

習熟の初期(初級)の段階でも、ウェーデルンに取り組ませることはできる。ここではパラレルやウェーデルンができるからと言っても、その者が上級レベルの技術に到達している者とはしていない。自分の行っているパラレルやウェーデルンが、いったいどんな操作をターンのキッカケとして使っているか、体のどの部分を活用しているかを自覚させ、そして使い分けができるようになってこそ、上達できたとすると考える。

この後、ひねり操作や加圧操作によるターンの技法の練習へと進めていくことによって、スピードアップや斜面への対応力を向上させることを目指すものである。

## 5 まとめ

スキー運動における関節を伸ばしたり曲げたりする運動や、脚部の力を入れたり抜いたりする運動は、その運動によってスキーの板が雪面に対して効果的な働きかけを生んでこそ意味があるのである。ところがスキー指導の現場に立ち合ってみると、指導者が実際に使う言語には、スキー板への力の伝え方と、体の使い方(関節部の動かし方)とが混在している場合が多い。とくに体の使い方(「伸ばして」「曲げて」やフォームの注意など)に関する言語だけが使われている場合には、スキー技術が未熟な段階の学習者にとっては「何のために」それらの動作に取り組まなければならないのか不明のまま、そしてスキーの板自体は効果的な雪面のとらえがなく、コントロール不足になっていることにも気づかず、指導者の言うがままロボットの如くに体を動かそうとする練習に取り組むことがある。そのような指導のもとでの練習は非効率であるし、暴走を招いたりすることもあり、危険なことすら生じかねない。

指導者が使う言語に対する学習者の受け取り方は一様ではないのは確かであり、本来は学習者に確認しながら有効な言語を選択しながら使用すべきである。ところが「客観化は困難」とされていることもあり、何が有効な言語なのか教師の世界には知られていないと言えよう。実際に使用される言語で明らかにされている例は少なすぎる。効果のあった実践例が数多く公表されていかないと、実際に指導にあたる教師は、いつまでもスキー指導では迷わされてしまい、苦勞がつかない。しかし、教師の問題よりも、教わる子どもたちが動きのイメージ・感じをつかめず、無駄な苦勞を強制される練習を継続するとしたら、そのことの方が問題は大きい。一日も早く指導方法は改善されなければならない。体のどこの部分を使っておりスキー板は雪面にどう働きかけているのかを明らかにした上で、どんな練習の順序で進めたらよいか、そしてどの練習の時にどんな言葉を使えばいいかということなど、学習者のレベルを配慮した方法を確立するべきである。

本稿であげた言語については、以上のことを配慮した上で、学習者にとっても教師にとっても理解し易いように配列したものである。しかし、これらの内容についても、今後も多くの追試を重ね、実践の中でさらに改良を重ねていかなければならない。学習者の技能が効率よく向

上し、そして指導者からも学習者からも支持されるような指導方法を確立する必要がある、今後の課題とする。

#### 引用文献・注

- 1) 全日本スキー連盟編『日本スキー教程』（スキージャーナル社，昭和61年10月），19頁。
- 2) 「同上」20頁。
- 3) 「同上」19頁。
- 4) 全日本スキー連盟編『日本スキー指導教本』（スキージャーナル社，昭和62年10月），160頁。
- 5) 「同上」64頁。
- 6) 「同上」65頁。
- 7) 「同上」58頁。
- 8) 岩手県学校体育研究協議会では、岩手県内の教師に呼び掛けてスキー実技研修会を実施してきた。1991年度には小学校教諭49名・中学校教諭24名・高校教諭3名・養護学校教諭1名・計77名，1992年度には幼稚園教諭1名・小学校教諭61名・中学校教諭17名・大学教官3名・養護学校教諭1名・計87名が参加しており，岩手県スキー連盟より派遣される専門家の指導を受けられることが参加の動機であるとする者が多い。
- 9) 「同上」64～66頁には，具体的な言語の例としては「できた!! その調子」「うまい!! そのタイミング」「いいぞ」「その感じ」という評価の言葉や，「イチ，ニイ，イチ，ニイ」「ハイ」という動作のキッカケを知らせる合図の言葉が例示されているが，スキー板への力の伝え方については，比喩的表現と擬態語による表現の項目で「ターンの内側にある椅子に浅く腰をかける感じで」「踵をうしろに引け」「スキーの下で押さえたボールを雪の中に埋めこむように」「スキーをベタッと踏みつける」「ググ・・・と押さえつけてきて，パッと力を抜く」といった一部のものを紹介している。
- 10) 全日本スキー連盟編『日本スキー教程』（スキージャーナル社，昭和48年10月），48頁。
- 11) 全日本スキー連盟編『日本スキー教程』（スキージャーナル社，昭和55年10月），35頁。
- 12) 全日本スキー連盟編『スキー教程1966』（平凡社，昭和40年10月），52～53頁。