

一般スキーヤーを対象としたスキー技術のコーチング

エリートコーチングコース

5013A326-5 岡田 利修

研究指導教員：土屋 純 教授

1. 序論

筆者は、公益財団法人全日本スキー連盟(以下 SAJ と略す)から 2013 年に発信された「内脚主導」の技術を伝える難しさを 2013 年度の SAJ 主催の中央研修会に SAJ ナショナルデモンストレーターという立場で参加して感じた。中央研修会において本来簡易であるべき低速系の種目においても、実践できない上級スキーヤーが数多く見られた。そのため、この技術の理想的な実現よりも、スキーヤーへどのように伝えるかの指導方法について多くの問題意識を持った。本研究ではデモンストレーターが一般スキーヤーを指導するという事例研究からの指導の方法を提示し、現場のスキー指導への一助となることを目的とした。また、特定のスキーヤーに対しそのデモンストレーターがその人のための最適だと考えるアプローチで指導を行った研究はなされていない。

2. 研究方法

研究は 2013 年 8 月 5 日より 7 日の 3 日間、白鳥高原ウィングヒルズスキー場 PISLAB グレンデにて行われた。PISLAB グレンデとは雪上を滑走する感覚と変わりなく滑走することができるサマーグレンデである。指導者として SAJ のナショナルデモンストレーター 2 名が SAJ2 級以上の資格を有する 5 名の受講者に、指導者 1 名に対し受講者 1 名という形式で講習した。講習の手順は下記に示す通りである。また、独立した 3 名の評価者によって、講習内容とその効果を検証した。

講習の手順は、はじめに被験者が規制された斜面を滑り、指導者はそれを観察し、評価と講習プランを IC レコーダーに記録する。滑走の様子を記録するために、ビデオカメラ(側方 4 台、前方 4 台)で固定撮影を行う。次いで 90 分間の講習を実施し、その様子を測定補助者がビデオカメラで記録する。固執の最後に被験者が規制された斜面を滑り、指導者はそれを観察し評価を記録する。滑走の様子を記

録するために、ビデオカメラ(側方 4 台、前方 4 台)で固定撮影を行う。講習終了後、指導者及び被験者の感想を IC レコーダーに記録する。

講習終了後、以下の 3 点について解析・考察を行った。(1)講習前、講習後滑走を記録した映像からの印象解析、(2)講習中の映像と指導者、被験者の IC レコーダーに録音されているコメント、感想の書き出しと検討、(3)被験者の講習前、講習後の滑走を記録した映像から「技能レベルの変化」「滑走フォームの変化」の 2 項目について評価者 3 名による評価を実施した。

3. 考察

指導者 A が 3 名の被験者に、指導者 B が 2 名の被験者にそれぞれ 90 分間の講習を行った。講習を記録した映像から、指導者が様々な指導の経験にもとづき、各被験者に対し問題の解決方法を試し、コミュニケーションを取りながら上達への糸口を探していることが示唆された。被験者の、講習前と講習後の滑走を記録した映像から講習による滑走変化が見てとれた。

3-1. 指導者の考察

指導者 A は、スキー滑走を何かに例えて表現し、説明していた。また何か一つの問題の解決方法を練習する際には静止状態、プルークターン、斜滑降、1 ターン、連続ターンというように簡単なものから難しいものに発展させ、丁寧に講習を行っていた印象を受けた。一方、指導者 B は静止状態でその練習の説明を行った後、連続ターンでの練習や、指導者 B の後ろを滑走させながらの練習を行っていた。一般スキーヤーを対象にスキーを教える機会の多い指導者 A は、スキー以外のことについても経験豊富な大人を指導するにあたり、そのスキー以外の豊富な経験をスキー滑走に置き換え、スキー上達への糸口をつかみたい意図が見てとれる。また、一般スキーヤーは転倒すると恐怖を感じ上達しにくいことから、低速の滑走や、山回りで切り上げるターンな

どで指導していた。一方、スキー競技者および、ジュニア選手を指導する機会の多い指導者Bは、あまり多くを語らず、その練習から何かを感じ取り被験者本人の感覚にあてはめて練習することを視野にいれながら指導しているようであった。この2人の指導者の指導スタイルの違いは、日常スキーを指導している対象の違いによることが示唆される。

3-2. 被験者の考察

被験者Aは、講習中の映像から反復練習から感覚的に学ぶ方法が得意であると考えられる。そのことが、理論的に説明するよりもデモンストレーターが滑走する後方を滑走させ、動くタイミングを真似る指導法により滑走フォームの改善が見られ、本人の滑走感覚も向上したようであった。

被験者Bは、カービングスキーが台頭してきてからスキーをさほどしていないにも関わらず、カービングスキーの特性である傾きを利用した滑走スタイルを使用していることから、非常に器用なタイプのスキーヤーと言える。しかしながら、講習中の映像から、目標設定が明確でないなど向上心があまりないように見受けられた。被験者Bが、技能習得に貪欲になり明確な目標ができたときにさらなる技能の向上が期待できると思われた。

被験者Cは筋力があることから、エッジングを強くしすぎる傾向が見られた。状況が刻々と変わるスキーゲレンデにおいては柔軟な滑りが求められる。さらなるスキー滑走技能向上のためには、様々なサイズのスキー板を使用しそれぞれのスキー板の反応を感じながら滑走する練習が有効であると思われ、それによってさらに力強い滑走が可能になると考えられる。

被験者Dは身体の傾きを優先して滑っていた。身体が傾くことで遠心力が働きターンが出来るとも言えるが、過度の傾きはバランスを崩す原因になりかねない。まずは、雪面に対して外脚で足場を作りスピードや雪面状況に合わせ傾きをコントロールすることの方が重要ではないかと考えられる。

被験者Eは講習前半、滑走の問題点を解決するために様々なアプローチを試したが上手く改善できなかった。しかし、長年の野球経験から外脚への荷重感覚を野球のバッティングの軸足に例え講習を行ったところ、滑りが大きく改善された。このこと

からスキー以外の経験をもつスキーヤーに対しては、そのスポーツの運動に例えて説明することが有効であると示唆された。

3-3. 評価者の考察

90分間という短い時間の中で評価者3名すべてから、「技能レベル上達」の評価を得た被験者は皆無であった。しかしながら「滑走フォームの変化」の評価については変化があったと評価された。このことから、本人の滑走の欠点を伝え理解させ、滑走フォームの改善を感覚的に理解し実践するところまでは講習により出来たが、評価者Aのコメントにある「気持ちよく滑れていない」、あるいは指導者Aのコメントにある「はじめは違和感のかたまり」というように、被験者が慣れ親しんだ滑走技術と講習された技術とが異なって、どこか「ギクシャク」していたり、それぞれの技術のあいだに関係がうすかったりしていることが、技能レベルが向上したという評価を得ることが出来なかった原因ではないだろうか。講習により、望ましい技術を覚えてからは、反復練習によって、その技術による滑走が自動化していき、スムーズなスキー滑走に変化していくことが示唆された。

4. 結論

本研究で、様々な滑走スタイルを持つ被験者に対し、被験者の問題を解決するにあたって、指導者はその被験者に合う解決策を提示することが重要であるということが示唆された。また、指導者については、経験を積み積むほど、受講者に対する処方引き出しが増え、的確なアドバイスが可能になるということもこの指導記録から示唆された。さらに指導者には、独創性や、その状況に合わせて講習を行う柔軟性、対象者の情報を知るためのコミュニケーション能力も重要になることも示唆された。

5. 総合論議

SAJ 発刊のスキー教程からは、毎年新しい研修テーマが提示されるが、その研修テーマで提唱されている技術を習得することがすべてのスキーヤーの上達につながるとは限らない。現在、スキー界の発展を妨げる一つの要因として指導法が確立されていないことがあげられるが、多くの指導者が指導法を提示しそれらを共有することがスキー界の発展に大きく寄与する情報になると考えられる。