

スキー技術の指導系統

—プルクボーゲンからパラレルターン—

平 林 宏 美

I はじめに

スキーにおける初心者がまず目標とする技術は「両スキーをハの字に開いた状態で回転するプルクボーゲン」である。そして、次に目標とする技術は「両スキーを平行な状態（ニの字）で回転するパラレルターン」である。しかし、「ハの字」での回転技術から「ニの字」での回転技術を獲得する過程には多くの困難さがあり、学習者にとっては大きな壁となっている。この壁をいかに乗り越えさせるかがスキー指導者の積年の課題となっているのである。現在、日本においては、この課題を乗り越えるための指導法は大きく三つの考え方がある。

第1は、全日本スキー連盟の考え方である。それは、プルクボーゲンとパラレルターンの間にシュテムターンを位置づける¹⁾。

第2は、学校体育研究同志会の考え方である。それは、プルクボーゲンとパラレルターンの中間項としてブライトターンを位置づける²⁾。

第3は全国勤労者スキー協議会の考え方である。それは、プルクボーゲンの次にシェーブターンを位置づける³⁾。

その他「スキーはパラレルから」という主張もある。

第2と第3の考え方は、第1の考え方の批判的撰取の中で生まれてきた考え方であり、プルクボーゲンからパラレルターンへの発展の中だちと

なる技術としてのシュテムターンは有効でないという考え方である。

世界的に見ると、戦前戦後を通じて、世界のスキー技術の二大潮流は、オーストリア流のバインシュピール（上体の逆ひねり）技術を基にしたシュテム系の回転技術とフランス流のリュアード（前傾抜重）とロターション（上体のまわしこみ）によるパラレル系の回転技術に大別することができる。

わが国におけるスキー技術は、これらの二大潮流の影響を直接関係に受けながら発展してきたといえる。特に戦後の全日本スキー連盟（SAJ）の指導教程は、アルペンスキーの国際競技で優勝した国（フランスかオーストラリア）の影響を強く受け、その練習方法（指導方法）が次から次へと、まるでファッションモードのごとく変化し、一般のスキーヤーをとまどわせたのである。フランスまたはオーストリアが国際競技で優勝したからといって、そのたびに日本の一般スキー技術が変えられなければならない理由はないのである。

このような現実の中で初心者の「だれもが、安全に、楽しく、早く」技術の向上を保障する技術系統の創造が必要となってくるのである。そこで本稿では、特にプルクボーゲンからパラレルターンへの発展過程を次の視点で考察する

- 1 スキーの技術的特質、技術課題、基礎技術
- 2 シュテム系技術とパレレス系技術の歴史的考察

3 スキーの技術指導系統と学習内容

II スキーの技術的特質, 技術課題, 基礎技術

1 技術的特質

運動文化の技術的特質とはその運動文化の技術的特徴を表わすものであり, その本体をさすものである。また, その運動文化のもつ「持ち味や面白味」のことであり, 他の運動文化にはない, その運動文化の独自の技術的な特性(本質)を表わすものであると考えている。

スキーという運動文化は, スキーに乗っている人間が重力の方向(谷底)へ落ちようとするスキーを自由にコントロール(制御)するところにその特徴があるといえる。つまり, スキーまかせに滑り落ちるのではなく, 人間の意志のままに, 自分のからだをスキーを使って, スピードと方向をコントロールすることである。このスピードと方向をコントロールすること, そのことは, まさにスキーを回転させる技術である。

また, スキーの持ち味, からいうと「あらゆる条件(斜面, 雪質等)を自由自在に支配する」という面白味があるといえる。「自由自在な斜面支配」のためには, スピードと方向を連続的にコントロールする連続的な回転技術が必要となる。この連続的な回転のためには回転の方向をリズムカルに左右に切りかえる必要がある。

以上のことからスキーの技術的な特質は「リズムの変化を含むスピードコントロール⁴⁾」であるといえる。つまり, 多様な条件(斜面雪質等)を自由自在に支配する, リズミカルな連続回転によるスピードコントロール技術なのである。

2 技術課題

スキー技術の中心的な課題は, 多様な斜面において, スピードや方向をリズムカルにコントロールする回転技術であると捉えるとき, スキーを回転させるための技術を明確にしなければならない。そのためには, 「スキーの回転がなぜ可能なのか」

とかという「回転の原理」を解明する必要がある。

スキーの回転には多くの因子が関係しているためきわめて複雑である。たとえば, 雪質や斜面の状況, スキーの材質や構造, 体重や加重の移動, エッジ操作, 回転のきっかけをつくるための上体や腰や脚(膝)の操作など数多くの要因が関与している。しかし, それらの中で「回転技術の中核」となる技術は「加重の切りかえと加減」と「エッジの切りかえと加減」であると考えられる。

谷を左にした斜滑降からのパラレルターンの場合を考えてみよう。

加重は左スキーにされており, エッジングは左スキーはインエッジ(親指側エッジ—「Oエッジ」)が使われ, 右足スキーアウトエッジ(小指側エッジ—「Kエッジ」)が使われている。この状態から左方向へ回転するためには, スキーをフラット状態(両足均等加重, エッジングの解放)にし, 加重を左足から右足(回転の内側スキーから足側スキー)へ切りかえ(移動)が必要となる。同時にエッジングは右スキー(回転外側スキー)の「Kエッジ」から「Oエッジ」への切りかえが必要となり, 左スキー(回転内側スキー)の「Oエッジ」から「Kエッジ」への切りかえが必要となる。そして, パラレルターンにおいては, 「加重とエッジの同時切りかえ」によって回転が可能になるのである。また, ターンのスピードや方向を調節するために「加重の加減(位置, 方向, 強弱)とエッジングの加減(強弱)」が必要となってくるのである。

つまり, スキーの回転では, 「加重の切りかえと加減」と「エッジの切りかえと加減」が中核となって, スキー自体のねじれ現象が起こり, スキーの先端が方向を変えると同時に, スキーのテールがズレて回転するのであると考えられるのである。

そして, この「加重とエッジの切りかえと加減」を確実なものにするために「くの字姿勢」と呼ばれる「外向外傾姿勢」を作り, その「姿勢の

切りかえ」が必要とされるのである。

その他の「抜重（立ちがあり、沈みこみ）」や「ストックワーク」「テールジャンプ」「シュテム（開き出し）」等はいずれも「加重とエッジの二つの切りかえ」容易にスムーズにさせるための「回転のきっかけ動作」であり、回転のための補助動作であると考えられる。

つまり、あらゆる斜面を自由自在に連続回転するための必須な技術課題は「加重とエッジのリズミカルな連続的な切りかえと加減」であると考えられるのである。

3 基礎技術

(1) 基礎技術のとらえ方

一般的に基礎技術を考える場合、基礎技術のとらえ方、つまり「基礎技術とは何か」という根拠があいまいで、きわめて現象的把握がなされていたり、また、現象的な運動形態を要素主義的な分析に基づいて、その要素または分析した要素をいくつか寄せ集めて基礎技術としていたり、さらには練習順序のなかで先に練習する内容が基礎であるというように基礎技術観は多様である。

運動文化の基礎技術のとらえ方について、荒木豊は次のように規定している⁵⁾。

① その運動文化の本質（特質）を形成している最小単位の技術である。つまり、特質を失わない範囲で単純化した技術であるということが出来るし、逆に、その運動文化のもつ特質をなくしてしまうように細分化してしまったり、分割してしまったりした技術は基礎技術たりえないといえる。

② その運動文化の技術習得に際しては、最初から練習し、最後まで質的に発展していく内容をもった技術である。つまり、基礎として必要な技術は、その運動文化の特質を含んでいるはずであるから、かりに形は変わったとしても、質（内容的）には最後まで発展していくような技術である。技術が習得されて技能が向上してくると、形式的には発展的に解消しているように見えても、質的

には常にその技術の底辺や内容として生かされていくような技術を基礎技術と考える。

③ 運動文化の技術習得に際しては、誰もが必ず体験し習得しなければならない技術である。つまり、器用な人も無器用な人も、体力のある人もない人も必ずその技術を体験して身につけるべき技術である。したがって、ある人にとっては必要であるが、ある人にとっては必要でないという技術は、基礎技術としての範疇に入れる必要はないという意味である。

④ 基礎技術の習得に際し、ある程度の運動量を有し、児童、生徒（学習者）が興味をもってしかも容易に習得できる技術である。つまり、ある基礎技術の習得に際しては、学習者が一定の興味をもちながらしかも一定の運動量をもつと同時に、それほどの苦痛やがまんを強要しなくても習得できるような技術として提示する（指導する）という意味である。

以上のことから運動文化の基礎技術をとらえる場合、その運動文化の技術的特質をどうとらえるかということが基本的に問題となるのであり、運動文化の技術的特質のとらえ方が異なれば、基礎技術のとらえ方はおのずから異なるものと考えられる。

(2) スキーの基礎技術

スキーの基礎技術を規定するにあたって、スキーの技術的特質のとらえ方が重要である。スキーの技術的特質を「多様な斜面を自由自在に支配する、リズミカルな連続回転によるスピードコントロールである」ととらえ「リズムの変化を含むスピードコントロール」と規定した。

このことからスキーにおいては「回転技術＝スピードコントロール技術」こそが基礎技術であると考えられる。

リズミカルな連続回転をするためには「加重とエッジのリズミカルな連続的な切りかえとその調節技術」が必要なことは前述の通りであるが、あらゆる回転技術に不可欠な技術は「加重の切りかえと加減」であると考えられる。この「加重の切りかえ

えと加減」の技術のみで連続回転できるターンは「プルクボーゲン」であることからスキーの基礎技術は「リズムカルなプルクボーゲンの連続回転」であると規定することができる。これを技術課題的な表現をすれば「加重の切りかえと加減によるリズムカルな連続回転」となると考えるのである。

スキーの技術的特質を「リズム変化を含むスピードコントロール」であるにとらえ、基礎技術を「リズムカルなプルクボーゲンの連続回転」であると把握し、それをもとにスキーの技術系統を確立しなければならないのである。

運動文化の技術系統とは、それぞれの技術構造をその技術的特質とのかかわりで明らかにし、その技術構造を基にして基礎技術をとらえ、基礎技術をどのように発展させていくかという技術の発展の系である。つまり、技術系統とは、運動文化の技術的特質と基礎技術とから明らかにされた技術課題の発展の系であるといえる。

スキー文化における技術課題の発展は「加重の切りかえと加減」のみで連続回転できる技術段階Ⅰ（プルクボーゲン）——エッジの切りかえは不要であり、インエッジ（〇エッジ）のみを使用する回転——から「加重の切りかえを加減」と「エッジの切りかえと加減」の二つの技術課題を同時に行なって連続回転する技術段階Ⅱ（パラレルターン）へと発展する。しかし、技術系統においては、技術段階Ⅰ（基礎技術）から技術段階Ⅱ（発展技術）への発展は一挙には無理があり、ギャップが大きい。つまり「エッジの切りかえ」、特に回転内側スキーのエッジの切りかえ技術がその大きな障害となる。プルクボーゲンからパラレルターンへ発展させる時の最大の課題がここにあるわけである。

この課題はスキー界における古くて新しい課題なのである。

「シュテム系技術かパラレル系技術か」というオーストリアとフランスの間で展開された技術論

争の核心は、ここにあったのではないかと考える。

そこで、次に「シュテム系技術論とパラレル系技術論」についての歴史的な考察をし、スキーの技術系統の確立のための参考としたい。

Ⅲ シュテム系技術とパラレル系技術の歴史的考察

1 世界のスキー技術史の概要⁶⁾⁷⁾⁸⁾

(1) スポーツとしてのスキー

北欧の国々では生活の道具としてスキーが日常生活で使われていたがなだらかな丘陵地を滑降するためのスポーツとしてのスキー術（ノールウェー派スキー術）が考案された。

ノールウェーでは、1860年代にスキーを国技とされ、1977年にはクリスチャニア（現オスロ）に初めてスキークラブが結成された。1879年には「テレマーク技術⁹⁾」を公開し、1880年にクリスチャニアにスキー学校を設立して「ノールウェー派スキー技術」によって指導がなされていた。

その技術の特徴は、丘陵地滑降用で直線滑降型であり、長いスキー、高い姿勢で滑降し、停止技術はテレマーク・クリスチャニアであった。

(2) スキー技術の体系化

この北欧系スキー術をアルプスの急峻な山岳地帯に適應させる努力をしたのがマティアス・ツタルスキー（オーストリア）であった。彼は「転ばずに、滑らかにいかなる山地をも滑りこなすこと」目標にしてスキー用具とスキー技術の研究にとり組み、アルペンスキー術を初めて体系化し1986年に「リリエンフェルトスキー滑降術¹⁰⁾」を公表した。

彼は、ツタルダスキー式締具を考案し、ノルウェー式の長いスキーを短くしたり、滑走面の溝を廃したり、2本杖を1本杖¹¹⁾にして用具の改良を図つた。「リリエンフェルトスキー術」の特徴としては、急斜面山岳地を滑降することを重視して

ブルークボーゲン、シュテムボーゲンなどの低い姿勢での制動を主とした曲線滑降型の回転技術をもとにした指導体系であった。

「リリエンフェルトスキー術」は、スキーの滑降技術を単純化し、簡素化し、一切の無駄を切りすてて、一般大衆にも理解しやすく習得しやすいものにしたものであるといわれている。彼が体系化したシュテム系技術の流れは今日に至るまで受けつがれている。

それ以後シュテム技術は、ハンネス・シュナイダー（オーストリア）がツタルダーのシュテムボーゲンを基礎にして「アールベルクスキー術」なる指導体系を確立し、著書『スキーの驚異』（アールベルグバイブル・1924年）によって公表した。

彼の技術及び指導法の特徴は簡単に要約すると次の通りであった。

- a. シュテムないしブルークは、回転技術の最も重要な基礎である
- b. 回転の原動力となるのは体重の移動であり、体重の移動は、立ち上り抜重によって助けられる。
- c. 滑降の基本姿勢は、かなり低く屈身した姿勢（ホッケ姿勢）をとる。

このような技術にもとづいて初めてスキーをパラレル（平行）にして回転させる画期的な技術を切り開いた。

(3) 「シュテム」「ローテーション」論争

当時のスキー技術の最終目標は、パラレルターンであったが、それならば途中でシュテムターンを位置づけずに最初からパラレルのままターンを導いた方がよいという考えが出てきた。このような「アールベルグ指導法」を批判したのは、フリッツ・ホッシュェックとフリードル・ウォルクガング等であった。

彼らは、スキーを常に平行にそろえていることを原則とし、①強い立ち上り抜重による回転外側

への体重移動 ②非常に強いひねり込み、すなわちローテーションを回転の原動力とすることを主張した。

その後、アントン・ゼーロスが前述の①②に③として強いフオアラゲ（前投ともいうべき強い前傾）をつけ加えて、各種の大会で優勝した。当時の人々は、この回転技術を「ゼーロス・シュブング」とか「テンポ・シュブング」と呼んでいた。

フランスのエミール・アレは、この技術を理論化し、系統化し、著書『スキーフランセ』（ローテーション技術）を1938年に発表した。

アレによって紹介されたフランス・スキー術の特徴は、次通りである。

- a. スキーの上に体重を左右均等に正体し、膝はスキーの上から外さない。
- b. 回転の基礎はデラパーージュ、つまり横すべりを最重要視する
- c. スキーの回転を起こす主原動力はロタション（ローテーション）すなわち回転する方向への上体の振り込みによるものである。
- d. ロタションの前に高い姿勢アペルによって準備動作を起こす。つまり回転しようとする反対の方向に肩、手、を引いて反動をつけ、ロタションに入っていく。
- e. 両スキーは、雪面にフラットにし、腰を中心に体を引きしめてプロカージュしながら、膝を曲げて体を沈み込ませて、アジュタイムンを同時に行なって回転を導いていく。
- f. 練習順序は、斜滑降や横すべりを練習し、斜め前方への横すべりから山回りクリスチャニア、そして、直滑降から停止クリスチャニア、谷回りクリスチャニアへ進めていく。

また、その後には、スキーのテールをかかえ込むようにしてジャンプ完全抜重を行なうリュアードというパラレル系の技術もフランスでは非常に重視した。

フランスは、第二次大戦後のスキー競技会で常勝を常り、フランススキー術の優れていることを

主張した。

同じ頃トニー・ドウィツアとクルト・ラインルは著書『今日のスキー』を出版し、「ひねりの害」を説き、外傾姿勢を体系づけた。同じく、オイゲンマティアスは『自然なスキー』を出版し、反ローテーション技術を主張し、シュテム系技術を全面的に主張した。

こうして、回転の際に上体をひねる(ローテーション)か、ひねらない(反ローテーション)か、パラル系かシュテム系かのフランスとオーストリアの論争は第2次大戦後まで続いた。

(4) バインシュピール技術

第二次大戦後、オーストリアのスティファン・クルッケンハウザーは、フランスとオーストリアの両国の理論や一流選手の写真を分析研究し次のような結論を発表した¹²⁾。

- ① 両国の技術は、相入れない、対立矛盾するものではなく、互に関連しあって補い相互に促進するものである。
- ② 優れたスキーヤーは、回転のとき国籍の別なく腰から下、脚部の左右への動きがみられる。
- ③ 回転するとき、回転方向への上体のまわし込み、すなわちひねり込みがみられないのみか、逆に体の正面を回転外側に向け内肩を前に出し、外肩を後ろに引いている。

この分析にもとづきクルッケンハウザーは「ゲゲンフェルビンデン」(逆ひねり、逆ねじり)と「シュテム」(加重しないスキーの開き出し)とを結びつけた「バインシュピール技術¹³⁾」をもとにした『オーストリアスキー 教程』(1955)を発表した。

この中でシュテムに関しては次のように述べている。

- ① シュテムシュヴングを指導の中心とする。
- ② シュテムシュヴングはパラルシュヴングへ進むときのさまたげにはならない。
- ③ シュテムシュヴングはすべてのスキーヤーの

最も重要な基本的なシュヴングである。

- ④ シュテムからパラルに進む方法は、シュテムを除々に小さくしていくことによる。

この指導法は高い評価を受け、広く世界中にひろまった。日本でもその影響を強くうけ現在にいたっている。

2 日本のスキー技術史の概要¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾

(1) スキーの伝来

日本国内で初めてスキーを普及させたのは1908年、北海道大学に赴任したスイス人ハンス・コラーであった。コラーは(2本杖のノールウェー式スキーを持ち込んだ。コラー自身にはスキーの技術はなかったが学生たちは1910年にスキー部を作って練習した。

1911年にオーストリアのレルヒ少佐が新潟の高田に着任し、軍大や学校の教師、一般の人々にスキーを普及した。

レルヒは山岳スキーの創始者といわれるツタルダーの高弟にあたり、「リリエンフェルトスキー術」を日本にもたらした。この指導体系は、シュテム系を基本とするものであった。

その後、1903年にシュナイダーが来日し、「アールベルグスキー術」を紹介した。

その技術は、それまでの「いかに制動をかけてスピードを出さずに滑降するか」ということから「いかに早く滑降するか」をめざすものであり、スピード追求の歴史のはじまりであった。ホツケ姿勢、プルークボーゲン、シュテムボーゲンの習得がすべてのスキーヤーの目標となり、上級者はパラルクリスチャニアをめざすようになった。

1940年に『スキー・フランセ』が邦訳され、フランス・スキー術が広まった。

その後は日本のスキー界もフランスのローテーション技術とオーストリアのシュテム技術の両派が入ってきたために混乱の時代が続いた。

その後、第2次世界大戦が激しくなるにつれ外来スポーツに制限が加えられるようになった。用

語も「雪艇と呼ぶべし」などと日本式に改められた。しかし、スキーは軍事上役立つとして「全国皆スキー行進日」が設定されるなどして継続された。軍隊スキーが盛んになり、一般スキーヤーも国防スキーの講習会を受けた。競技スキーは圧迫され、空白の時代に入った。

第二次大戦後、1947年、全日本スキー連盟（以下S.A.Jと略す）では『一般スキー術』を出版した。これは、外傾技術を主流にしたもので、前外傾が強調された。

1954年、S.A.Jはフランスからピエール・ギョーイとアンリ・オレイエを招いてフランスのローテーション技術を学び、「アペール・ロターションブーム」が起った。

1958年、オーストリアのルディ・マットが来日し、フランスのローテーション技術の非を説き、その弊害を修正させようと外向、外傾を強調し、いわゆるバインシュピール技術、ウェーデルンを指導した。

ここにいたり日本は再び、フランス派がオーストリア派かの論議がいたるところで繰り広げられるようになった。

その後、1960年。ルディ、マットの再来日、1963年、クルッケンハウザーの来日などでバインシュピール技術が日本のスキー界に徐々に根をおろし、今日に及んでいるのである。

3 シュテム系技術とその問題点

(1) シュテム系技術

シュテムとはシュエメン (Stemmen) というドイツ語で「穴っ張る」「さからう」という意味である。スキー用語としては単に「開き出す」というように解釈され使われていたが、クルッケンハウザーは「シュエメンとは、回転に関する限り、スキーを“荷重せず”に押し開いて、進んできた方向ないしは他のスキーに対して角度をつけること」と定義した。彼の主張した技術の特徴は『自然なスキー』（ユティアス）や『今日のスキー』

（ドウツィア）が述べていた「体の正面を斜め前、外へ向ける」というフォームをさらに一歩進めて「ゲーゲンフェルヴィンデン」（逆ひねり、逆ねじり）という新用語を打ち出し、「両肩を結ぶ線が開き出したスキーと平行に近くなるくらい外へ向ける」動作とし「荷重しないスキーの開き出し」としたことである。

そして、クルッケンハウザーの完成したシュテムシュヴングは次の通りであった。

① 荷重しないで開き出す

② 開き出すときフェルヴィンデンすなわち体の正面を山側（回転外側）へまわす

③ 荷重の切りかえ、体重の移動（回転内スキーから回転外スキーへ）が行なわれ、つづいて内スキーが外スキーへそろえられる。

④ 腫の押し出しでそれから後の回転とその調整が行なわれる。

⑤ 腫の押し出しを生み出し、調節するために足首が曲げられ膝が前圧され、身体は「くの字形」で谷向きの姿勢をとる。

⑥ 肩は回転方向にまわし、ないしは外肩がうしろにひかれ、体の正面は回転外向きに保たれる。従って肩や上体は動かない。

この指導法は、「加重の切りかえ」と「エッジの切りかえ」をスキーをハの字に開き出すことによって片方ずつ段階的に切りかえをし、切りかえ時に十分なインターバルを確保しているところに特徴がある。ハの字による加重とエッジの段階的な切りかえは、時間的にもエネルギー的にもロスが多いし、多様に変化する斜面への機敏な対応という点では不利である。

(2) シュテム系の問題点

ルディー・マットの主張する指導体系の最終目標は、パラレルターンである。つまり、両足の加重やエッジのきりかえを同時に行なうパラレル系を最終目標にしながら、その途中の練習種目として「荷重しないシュテムターン」をおいたところに

問題があるとする。

シュテムは、スキーをハの字に開くため安定性があり、スキーをより早くフォールラインに向けるため初心者にとっては有効な技術である。また、「シュテムの開き出しを徐々に小さくしてパラレルターンへ導く」という考え方は観念的には理解できるが実際には、パラレルターンの学習の際「シュテムする癖」がとれなくて多くのスキーヤーが苦勞しているのである。

「シュテムの癖」には二つあるように思われる。

第1は、片足荷重による開き出しである。

第2は、回転内側スキーの引きつけである。

つまり、回転内側スキーのエッジの切りかえがなかなかうまくできないのである。

第1と第2の癖の根本的な問題は、パラレルターンに必要な「加重とエッジ」の「同時切りかえ」がスムーズできないところにあるのである。

つまりパラレルターンに必要な「加重とエッジ」の「同時切りかえ」のために片足ずつ「交互」の切りかえの練習をくり返しても有効性は薄いと考えるのである。

したがって、片足ずつの加重やエッジの切りかえの必要性よりは、両足均等加重をベースにした「同時切りかえ操作」の回転技術の獲得のための練習のくり返しの方が合理性をもち、かつ、練習過程で欠点（癖）をつくることなく技術向上ができるものとするのである。

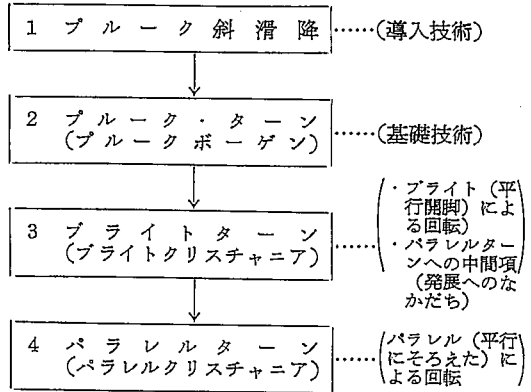
III 技術の指導系統

1 技術の指導系統

スキーの技術的特質を「リズム変化を含むスピードコントロール」であり、その基礎技術を「リズムミカルなプルークボーゲンの連続回転」と規定することによって、次のような指導系統が考えられる¹⁷⁾。

2 指導系統の基本的立場

(1) スキー技術で安全を保障するための技術と



して「スピードコントロール技術」が必要だと考え、具体的には「回転技術」の習得を中核にすえた。

(2) 初級技術から上級技術に至るまで一貫した系統を貫き、指導順序は回転技術そのものを回転リズムを中心に質的に発展させられるように構成した。

つまり、回転技術の練習では、基底面が広く安定度の高いプルークの開脚回転から、ブライイト(平行開脚)へと基底面をせまくしながら、最後にスピーディーな回転リズムを中心に練習し、最後に、基底面が最もせまくなるパラレルの回転へと発展させていく系統である。

(3) 回転技術の重視から回転技術に必要な加重の切りかえの習得のタイミングの発展を重視した。

(4) 回転に必要なエッジの切りかえは、原則として両スキーを同時に操作し片方ずつ行なう、つまりシュテム系の技術は避けて、ブライイトターンをプルークボーゲンとパラレルターンの中間項として位置づけた。このことにより初級技術から上級技術への統一的な発展を図った。

尚、シュテムターンは、指導系統から除外したのであるが、パラレルターンができるようになった段階で練習してもよいと考えている。

<「直滑降」を系統に位置づけられない理由>

a. 直滑降練習には回転に必要な「加重やエッジの切りかえ」が含まれないため回転技術への発展がない。

スキー技術の指導系統

スキー指導法試案

技 術 課 題							技 術 系 統	方 法 と ね ら い
技 術 課 題	質					技 術 形 態		
	加 重 操 作			エッジ操作				
	方 向 位 置	強 弱	テ ン ポ リ ズ ム	強 弱	テ ン ポ リ ズ ム			
加 重 き り ト カ ラ え ル 時 点 の 意 識 化	◎	○				プ ル ク 系	①ブルーク斜滑降	・F.Lに対して大きく角度をとり、V字形の横ずれの滑りを行う。スキーの滑る感覚と谷足加重とその方向を一定にする練習。 ※F.L=フォール・ライン
	◎	○					②ブルーク斜滑降と山回り	・①の後半に、ニュートラル時点を伸びあがりによってつくらせ、谷足——両足——谷足の加重の移動で山回りがおこり、停止ができ、これがスキーの回転操作につながることを学習する。 斜角度をだんだん小さくする。
	◎	○	○				③ブルークギランデ	・伸びあがりによるニュートラル時点の意識化をより強調し、できるだけ大きく、長くとらせることで、自覚化を計る。 ・動きにリズムを持たせるように！ニュートラル——谷足——ニュートラル——谷足（最低4回ずつ） ・左右交互に練習させる。
	◎	◎	○	○			④ブルーク・ターン（広）	・ニュートラル時点の意識化。・自覚化を強調しながら、加重きりかえによる連続回転を行う。 ニュートラル——谷足——ニュートラル——谷足（連続4回転×12s）
	◎	◎	◎	○	○		⑤ブルーク・ターン（広） （ブルークウェーデルン）	・空間を決めて、加重方向・加重位置と回転の関係をわからせる。（8回転×4s） ・空間と回転数を決めて、加重方向・加重位置・エッジの強弱（加減）と回転の関係をわからせる。 次第に自分のイメージで空間を自在にきっていく能力を高める。 *ストックでリズムをつくらせる。
	◎	◎	◎	○	○		⑥ブルーク・ターン（狭）	・V字形を狭めることで、バランス感覚を高め、ブライツ練習に備える。 ・腰がきりかわることを感じさせる。
	◎	◎	○	◎	○		⑦ブライツ・ターン	・ニュートラル時点の意識化・自覚化を強調し、加重とエッジの同時きりかえによる連続回転の学習 ・ブルーク系と同じバーンを使って練習する。 ニュートラル時点を大きく・長くとらせ、加重とエッジの同時きりかえをわからせる。スキーの幅は、肩幅程度に。〃
	◎	◎	◎	◎	◎		⑧ブライツ・ウェーデルン	・速いリズム・テンポによる加重・エッジの同時きりかえで、リズムカルに滑る。 ・加重・エッジの加減（強弱）と意識的なリズム・テンポを作って滑る。
	◎	◎	◎	◎	◎		⑨ブライツ・ターン	・多様な斜面を多様なリズムで自在に滑る。きり垢く喜び。〃
	◎	◎	◎	◎	◎		⑩パラレル・ターン	・膝・足首の曲げや締めをよりリズムカルに強調する（ニュートラル時点は無意識のうちにつくられる）

b. 回転技術につながりにくいためにスピードコントロールが困難だというほかに回転(停止)が容易でないためにより条件のよいゲレンデ以外では停止するとき転倒せざるを得なくなる。

尚、直滑降はパラレル回転との関連で練習するのが正しいと考えている

<「ブルーク斜滑降」(ブルーク斜め前滑り)を導入技術練習に位置づけた理由>

a. スキーのテールを開くことにより基底面が広く安定しており、フォルラインに向いていないので恐怖感が少ない。また、スピードコントロールがしやすい。

b. 両足を自然に開いて立つため加重の意識がつかみやすく、しかも斜面を斜め前へ横切るように滑るので、斜面の関係から必然的に谷足加重となり、停止技術が習得しやすい。

c. ブルーク斜め前滑りを理解することにおいて、基礎技術であるブルークボーゲンへそのままの形で容易に発展させることができる。つまり、ブルーク斜滑降で停止するとき用いた、片足加重の姿勢を保持することができれば、自然にブルークボーゲンへと発展していく。

3 指導法試案

左ページの指導法試案は、回転技術に必要な「加重とエッジの切りかえ」を技術課題として、練習のスマールステップまで含めて作成したものである。今後の実践でその妥当性を検証していきたいと考えている。

註

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, 1986

- 2) 学校体育研究同志会『スキーの指導』ベースボールマガジン社, 1975
- 3) 新体連・全国勤労者スキー協議会編『新体連スキー教程』新体連・全国勤労者スキー協議会, 1985
- 4) 学校体育研究同志会「運動文化研究」Vol. 4, p. 144 1986
- 5) 荒木豊『体育実践論』ベースボールマガジン社 p. 57 1974
- 6) 前掲書1) p. 196~205
- 7) 前掲書3) p. 109~114
- 8) 中浦晴至「スキー技術史とシュープターン」「スキーメイト」No. 32~No. 35 1985~1986
- 9) ノールウェーのテレマーク地方の農民たちは、暇で退屈な冬の遊びとしてスキーを楽しんでいた。彼らは、回転外側のスキーを前に押し出しながら回転していた。これをテレマーク回転と呼ばれていた。
- 10) マティアス・ツタルダーがウィーンの近郊、リリエンフェルトで研究し発表したのでリリエンフェルトの地名をとって「リリエンフェルトスキー術」と呼んだと言われている。
- 11) 現在のように2本杖となったのは、その後1910年にオーストリアの軍人であるゲオルグ・ビリゲリーである。彼は、ツタルスキーのシュテム技術にノルウェーの技術を加味し2本杖とした。回転技術としてノルウェー派のクリスチャニアを取り入れた。
- 12) クルッケンハウザー『Ski-Heil』玉川大学
- 13) Bein spiel (ドイツ語) 脚部の軽快な左右への振れ動きをいう、「フェルヴィンデン滑降技術」とも呼ばれた。
- 14) 片桐匡編『日本のスキー技術70年史』ベースボールマガジン社 1984年
- 15) 前掲書 3)
- 16) 前掲書 8)
- 17) 前掲書 2)