

## スノースポーツを安全に指導するために（ステージⅠ）

### ☆安全に指導を行うための留意点

#### ①用具、服装の不備はないかチェックする

教師は常に受講者の用具に注意を払い、不適切な用具、性能不良のビンディング、ヘルメット・帽子、グローブの着用を確認し事故や怪我の予防を図る。

#### ②受講者の特徴を把握する

指導を始める前に受講者の特徴をできるだけ把握しおこななければならない。性別、年齢、技術レベル、健康状態などを把握し最適な講習に努める。また体力や性格など講習中にも観察することで安全な指導の参考にする

#### ③準備体操を忘れずに

講習を行う前に必ずストレッチや柔軟体操等の準備体操を行い、十分に身体を温める。そして冷たい外気に体を順応させる準備時間をもうけることで怪我の予防を図る。

#### ④最適なレッスン場所の選択

上達の妨げになるのは恐怖心。地形、斜面、雪質、混雑具合などを考慮し技術レベルに応じた場所を選択することによって恐怖心を無くす。また講習中の事故の危険度が変わる。その他、立木やリフトの支柱回り、リフト線下は避ける。

#### ⑤斜面変化のある場所では留まってレッスンをしない

通常、緩い斜面から急な斜面に変わる場面では滑走者は変化点から下の安全を確認できないため事故の危険がある。またゲレンデ中央で留まってのレッスンは他の滑走者の邪魔になり事故の危険度を高めるため行わない。

#### ⑥最適なスピードの選択

教師が気を緩めると受講者は暴走しがちになり深刻な事故の原因となります。トレインで滑る場合は教師が先頭を滑りスピードをコントロールし、個別に滑らせる場合は教師が先に滑って安全な場所に停止し、受講生の停止場所の目標となるよう配慮する。

#### ⑦レッスン時間の配慮

長い時間講習を続けると筋肉の疲労がたまり、緊張感や集中力が続かなくなり、それらが原因で暴走や転倒につながることもある。短い時間でも休息を取り事故防止に努める。

#### ⑧指導ための一般的な基本原則

やさしいものから難しいものへ、知っていることから知らないことへ、やさしい条件から難しい条件で、粗いものから洗練されたものへ、両側を練習する等。

#### ⑨雪上ではできるだけ環境を整え受講しやすいように配慮する

集中して講習に参加してもらうために講習環境を整える。例えば天候によって指導が聞き取りにくいこともある。教師は風や太陽向きに注意を払い、その都度並び方等にも配慮する。

#### ⑩平等の原則

受講者ひとりひとり顔と名前を覚え、できるだけ分け隔てなく接することが大切である。常に平等に多くの受講者が指導を受けられるように配慮することが公平性につながる。

#### ⑪専門用語で説明するのではなく分かりやすい言葉で説明する。

細部にわたる長い説明は避け、技術用語は可能な限り簡単で、明確で、ポイントを押さえた言葉で説明する。

#### ⑫デモンストレーションは分かりやすく表現する

技術の全体像を把握する最良の手段は正しい動きの観察である。目標とする動きを様々な角度から見るのが運動のイメージを作り上げるため、運動のポイントが理解できるよう正確で大きな動作で滑る。

#### ⑬周りに配慮して他の滑走者を事故に巻き込まないように配慮する。

## ☆スノースポーツ技術の指導

### 1 見せる指導

指導において最も一般的な方法は、教師が運動を実演して受講者に理解させる方法である。スポーツ技術は動的な運動の複合であり、特にリズム、スピード、ターン弧といった要素は言葉では十分表現できず、言葉のみの説明では運動全体のイメージがつかめない。見せる指導ではスピードを変化させたり、動きのリズムを変化させたり、受講者に見せる位置を変えたりして、その時の身体の運動イメージをつかませることが大切である。見せる指導において教師が注意すべきポイントは、その技術をうまく行うことばかりではなく、時にはオーバーな運動をすることによって、正しい運動、誤った運動を受講者に理解させる点にある。

### 2 言葉による指導

スポーツ技術指導において言葉のみで指導が行われる例は少なく、見せる指導や視聴覚に要る指導と並行するのが一般的である。動的なスポーツ技術を言葉で完全に説明するのは難しく、受講者の年齢やスポーツ経験等によってその理解は制限されてしまう。特に初心者や初級者には、言葉による指導は効果があがらなく、また受講者が子供の場合や、若年の場合も効果があがらない。

言葉による指導がもっとも効果的なのは、スポーツ技術がある程度習熟した段階である。しかしその場合の言葉による指導が、技術を分解した説明ばかりではなく、運動イメージを分からせるような言葉が効果的である。例えば運動リズムがつかめない受講者には、「ホップ、ホップ」とか「イチニ、イチニ」といったタイミングのよいかけ声をかけるのもよい方法である。

### 3 視聴覚による指導

写真、動画等を利用して行う指導であり、最も有効なものは動画である。技術を簡単に記録し、瞬時に再生したりして、受講者に視覚的に訴えることができるからである。また動作をスローモーションで示したり、ストップさせて見せたりと、動作を分析することが可能である。

また聴覚に訴える無線形式の指導も有効である。最近ではイヤホンを付けることなくヘルメットに送受信機を装着するものもあり安全性、簡易性にも優れ、滑走中ダイレクトに指導することができ効果が上がることが期待される。

### 4 身体的反応強制による指導

受講者の動きを物理的にコントロールして正しい動きを強制的に理解させようとする方法である。手で動きを先行したり強制したりすることや、ストックやポールを利用した指導がある。いわゆるバリエーショントレーニングのひとつである。しかし受講者によっては不適當な場合もあり、指導に当たる場合は細心の注意を払って行うべきである。

## スノースポーツを安全に指導するために（ステージⅡ）

### ☆スノースポーツ指導の基本

#### ① 全な指導

安全はすべてに最優先されなければならない。スノースポーツにおける事故のほとんどの原因は転倒である。転倒から起因する怪我や転んだまま滑落し他人や物に衝突するケガ等がある。転倒には常に怪我の危険があり、必要以上に転倒させない指導が安全な指導につながる。

#### ② 楽しい指導

楽しい指導で重要なことは、受講者のスノースポーツに対する志向を正確に把握することである。技術のレベルアップを望んでいるのか、自然の中での滑走を楽しもうとしているのか、仲間を得ようとしているのか等その志向は千差万別である。受講者の志向をつかむことにより楽しい指導をすることができる。

スノースポーツで楽しいのはやはり滑っている瞬間であり、非日常生活でのスノースポーツのもっているスピード感・リズム感等を指導することが大切である。

#### ③ 確実な指導

経験の浅いスノースポーツ教師は受講者を早く上達させようとする傾向があり、形だけができただけからといってすぐ次の技術へ進もうとする。指導に焦りは禁物である。できる技術を反復練習させることにより運動の質が変化し自然に次の技術習得の土台ができるものである。その受講者が現在もっている技術で様々な状況下を滑らせることにより、次の段階での技術の向上につながるのである。

その際大切なことはふさわしい斜面・雪質・地形を選択することにより受講者のもつ能力を引き出すということである。

このような点に留意することにより、確実な指導がおこなえるものである。

#### ④ コミュニケーション

講習形態での理想形はプライベートレッスンであるが、大部分は教師ひとり対複数の受講者といった形態である。ひとり対複数という講習において教師は複数の受講者に指導するのではなく、複数の中ひとりひとりに語りかけるようにすべきである。受講者ひとりひとりの名前を覚え常に名前でも話しかけ、受講者に対し分け隔てなく接することが重要であり、常に平等に接することが大切である。このようなことにより受講者との間にコミュニケーションが生まれ、良きコミュニケーションは受講者の能力を大きく引き出す結果となる。

#### ⑤ 学習意欲（モチベーション）

指導において最も重要な点は、受講者のスノースポーツに対する意欲を引き出すことにある。一般的な講習においては受講者の大部分は学習意欲が旺盛であるが、修学旅行などのレッスンでは学習意欲が消極的な生徒が多いこともある。この場合ネガティブな指導は避けるべきで、教師は「こうしたほうが上手くいくよ」「もっとこういうふう動いてごらん」等、生徒の能力を引き出す講習を心掛けるべきである。

学習意欲を引き出す最も大切なことは「ほめる」ことである。

## ☆スポーツ学習位相（段階）

### ○試す - TRY

目標とする技術を試す段階であり、まずその技術に挑戦させてみる。教師の滑りを見せることにより、目標とする技術の運動イメージをつかませる。滑りを見せるときは前から、後ろから、横からというように、様々な方向から見せることにより運動イメージを膨らませることが大切である。

受講者にとっては、運動イメージと現実の滑りが全く一致しない段階である。

### ○学ぶ - LEARN

この段階ではまず真似をする、模倣するということである。教師と同じ状況下で同じ技術をまねすることから学習が始まる。次の段階は試行錯誤・トライ&エラーであり、運動イメージはほぼできているがやろうとしてもうまくできない状態である。「あっ、今の感じ」と思った瞬間またできなくなり、偶然にその運動ができるがその運動を繰り返すことはできない。

一生懸命意識していると、なんとか似た運動ができるが運動効率は悪く、余分な運動が出てしまう。また筋力等の経済性も悪く、余分な運動が出てしまう。受講者が疲労した段階で、あまりトレイン等の流し講習をしすぎると、誤った運動が自動化してしまうので注意を要する。

### ○練習する - PRACTICE

比較的良好な条件下では、意識しているとほぼその運動ができる段階である。運動イメージを明確にとらえられるようになり、同じ運動を何回か繰り返すことができるようになる。これは受講者の中で目標とする運動要素がほぼ自動化されてきたことであり、運動の質が発展してきたことである。

しかし、その目標とする運動の力量調整はまだ完全ではなく、時々運動量が多すぎたり少なすぎたりしてしまう。また状況の変化に対する運動の自動化はまだできず、環境変化対応にも弱い段階である。

### ○習熟する - MASTER

意識していなくても正確な運動ができる段階であり、状況が変化しても対応できる。何も考えていないという状態でその運動が正確に行え、運動が自動化している。運動技術熟練により、運動の経済効率が高く、運動の力量調整も行える。また運動空間の形成・運動速度も調整できる。

このような運動の高次元での自動化により、運動の対処能力も備わる。また先取り能力も備わり、これから起こりうる状況変化を予測することができることもある。またこの段階になると技術の運動イメージを他のスポーツの運動に置き換えることができ、他のスポーツの技術習得の時間も短縮できることもある。

## ☆スノースポーツの具体的な技術の指導

### 1 運動リズムの指導

スポーツにおける運動動作には、筋肉の緊張と弛緩、脚部の曲げ伸ばし、抜重と荷重等の繰り返しがみられる。これがリズムである。運動リズムが悪いと運動の効率が悪く、疲労を早めてしまう。

### 2 動き作りの指導

どのようなスポーツにおいても、初心者は粗削りでぎごちない運動をする。それが技術の上達に伴って、洗練された滑らかな運動動作に変化していく。このような運動学習が動き作りである。また上達の度合いに応じて、ある動作をいつどのくらいの強さで行うかが重要になる。これが運動のタイミングである。さらには同じ運動であっても、運動のスピード変化や、いつどのような速さで行うかが大切である。

### 3 スピードの指導

スノースポーツの楽しさとしては、スピードが最も重要な要素といえる。スピードが持つスリル、楽しさの指導に我々教師は常に注意を払うべきである。しかし相反することとして、安全性の問題や恐怖心からの身体の硬直がある。スピードを指導に利用することによって、スノースポーツの上達が早まる。教師は斜面や、雪質といった状況の選択によって、より高度な技術の指導が可能になる。

### 4 ズレから切れへの変化

ターン技術においては常に横ズレが生じている。初級者のように運動の洗練性が低い場合は横ズレ幅が大きく、進行方向に対する板の角度が大きいものである。上級者になるにつれて、身体の進行方向と板の向きが一致し横ズレ幅が小さくなっていく。

### 5 呼吸とスポーツ技術

息を吸うことや吐くことによって、運動のリズムやタイミングをとっているものである。

うまくタイミングをとれない初級者や中級者の指導においては、呼吸と運動を一致させる指導が重要である。

### 6 視線

日常生活において、自転車等に乗っているとき、左右に曲がる場合にその一瞬手前からその進行方向を向くものである。

スノースポーツの指導においても、そのような人間の持つ本能をうまく利用することが重要である。ターン技術においては、運動の方向と視線を一致させることが大切である。