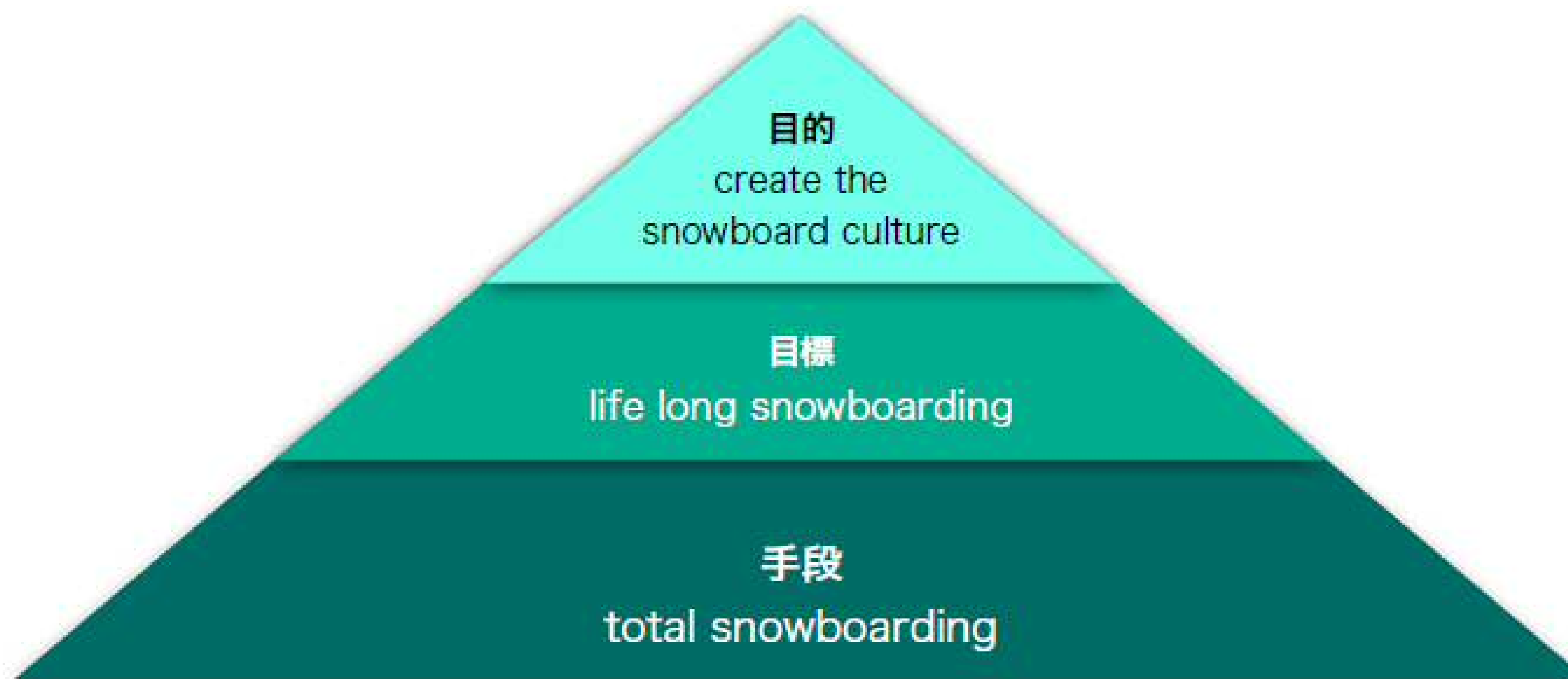


2021年度 スノーボード研修課題

【我々の目的】

親が子にスノースポーツの素晴らしさを教え、スノースポーツを通して子どもを成長させ、生涯に渡ってスノースポーツを楽しみ、次の世代へ受け渡す。 その循環を促し、発展させていく環境を作り出すこと



目的：スノーボードカルチャーの創造

文化・・・人類の理想を実現して行く、精神の活動。技術を通して自然を人間の生活目的に役立てて行く過程で形作られた、生活様式およびそれに関する表現

目標：生涯スポーツとしてのスノーボーディング

生涯スポーツ・・・一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味等に応じて、生涯にわたりいろいろな形でスポーツに関わりをもち、スポーツのもつ多くの意義と役割を暮らしの中に取り入れます。生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でもスポーツに親しむこと

手段：トータルスノーボーディング

山全体をスノーボードのフィールドとして楽しむスノーボーディング

スノーボード指導は、単に基礎技術を教え授けることではなく、スノーボードの基礎技術を持って山全体を楽しみ、スノーボーディングという活動を通して人間の成長を促し、生涯に渡ってその活動を継続して、新たな世代に引き継いでいくことです。

現在に至るまでの研修課題も、スノーボーディングに関する事象や文言の整理（滑走者がスノーボードを動かし、雪面へ働きかけた際にどのような現象が起こっているか、スノーボーディングで用いられるワードがどの事象について使われているのか）を検証してきました。

今後も我々の目的を念頭においた目標達成のための研修課題を設定していきたいと思えます。

今期の研修課題は、我々の目的＝”スノーボーディングを文化として根付かせる” ために必要不可欠な課題、生涯スポーツとしてのスノーボーディング を提示していく第一歩となるものです。

スノーボードで子どもを育て、そのスノーボーディングとともに人生を歩み、その素晴らしさを後世に伝えていくというプロセスがスノーボードを文化の域に押し上げます。

【研修課題：スノーボードのアウトプットとインプット】

様々な世代による様々なスノーボーディング、その共通項となるスノーボーディングの普遍のシステム。それがスノーボードのアウトプットとインプットです。スノーボードは何もしなければフォールラインへまっすぐ滑っていくだけです。ライダーが運動することでスノーボードを操作して雪面へ働きかけるアウトプット、そしてその雪面への働きかけによって、雪面からインプットされる力。この力のやり取りについてが今期の大きな研修課題となっています。



【Eラーニングコンテンツ】

新型コロナウイルス感染症対策の一環で、今期初の試みのEラーニング教材がYOUTUBEとオフィシャルブック付録DVDに収録されました。今回の研修課題をナショナルスノーボードデモンストレーターであり、競技部コーチを務める白川デモンストレーターの識見によって解説された教材で、オフィシャルブックではスノーボードのアウトプットとインプットというシステムについての紹介が主ですが、白川デモの講義によってより、"ライダーにどのような力が加わっているか" というインプットの部分についてより詳しく解説をいただきました。

【スノーボード指導】

スノーボーディングの指導において、提供する操作技術は対象となる受講者の年齢やニーズに対して適切なアウトプットなのか、特に子どもへの指導において、どのようなレッスン展開で子どもに様々な刺激（アウトプット）をあたえていくかを課題とします。

【スノーボード技術】

スノーボード技術選でのジャッジシステムも大きく刷新されます。総合滑走技術を5人の審判によって評価していたものから、滑走全体の表現能力としての評価審判と、ライディングを運動能力と操作能力という2つの側面で評価する審判の2つのグループで構成し、斜面を有効に利用した滑走能力を表現し、より高い運動能力と操作能力を持ち合わせたライディングを求められる新時代の技術選での評価方法を、今期の研修課題を踏まえて解説しています。

【スノーボード検定】

スノーボード検定についても、滑走の局所的な評価を行うのではなく、その滑走に対して、ライダーのアウトプットのタイミングや大きさは適切か、求められているアウトプットが行われているか、アウトプットによる雪面からのインプットに適切に対処しているか という観点で技術評価をすることを課題としています。

研修課題2021 スノーボードのアウトプットとインプット

スノーボードを一過性のブームとしてではなく、永遠に受け継がれる文化としてのスノーボーディングを提唱していくためには、今のスノーボーディングを子どもからシニアまで末永く楽しんでいくことのできる、生涯スポーツの一つとなるように成熟させていく必要があります。誰もが楽しめ、スノーボーディングによって豊かな生活を過ごせるようなスポーツとして紹介していけるように、このスポーツの指導と普及を図っていきたいと思います。

その為に、我々は単にスノーボードを指導するのではなく、スノーボーディングで子どもの発育を促し、ライフステージに合わせたスノーボーディングの楽しみを享受できる環境を整え、その楽しさを次の世代へ伝えていくというサイクルが必要です。体力や性別、年齢の関わらず、その対象者にあったスノーボーディングを提案していくために、ニーズに合わせてゴールセッティングを行い、山のすべてをスノーボードのフィールドにしていく トータルスノーボーディングは、正に生涯スポーツとしてのスノーボーディングそのものです。

そこで今期のテーマは、あらゆるニーズ、老若男女を問わず、すべてのスノーボーディングの共通項となる、スノーボードを自在に動かし雪面へ働きかける（＝アウトプット）と、同時に生まれる雪面からの力（＝ライダーへのインプット）を研修の課題として挙げました。雪面へ働きかけ、雪面からの力を受け止める。この雪面との対話が今回の研修課題です

画一的な滑りに陥り、発見や刺激が薄れているスノーボーダーは、安心できるインプットを得られるだけのスノーボードの操作しか行えていません。または、決まったアウトプットしかできないので、いつまでたっても同じような雪面からのインプットしか得られていない事が多いです。転倒を恐れずに、より大きく多彩な出力を行い、より大きく刺激的なインプットを得られるように、スノーボードを動かす幅を広げ、動きのコンビネーションを増やして、今までに感じ取れなかったインプットを得ていく研修を行きましょう。

【例】 滑らかなターン弧だけでなく、様々な滑走状態をアウトプットし、描いたことのないターンを作ってみる。

子どもへの指導では、様々な刺激を心と体に沢山インプットしていくとが子どもの発達に有効です。様々な刺激を与えながらスノーボードに慣れ親しんで上達していくには、ターンのための習得過程ではなく、刺激を与えることに重きをおいて、積極的に“遊びの要素”を取り入れましょう。

【例】 平地、緩斜面などの初級者向けのコースで、基本練習に遊びの要素を加えて滑走してみる。

スノーボードの操作によって、雪面からの力は変化します。指導対象の目的に合わせたアウトプットを紹介することで、体への負担を軽減することができます。急な斜面で力んでしまっている人に、重心位置とスノーボードの傾きの関係を説明すれば、筋力で対処しようとするマインドを、インプットを受けるバランスの位置に意識を変えることができます。また、スノーボードを起こす事でしかターンできない人には、ヨー/ピッチ/ロールをうまくコントロールできれば、加わる力を減らしながら、目的の場所へ滑り降りることができます。

【例】 シニア指導を想定して、体への負担の少ないライディング方法を検証してみる。

スノーボーディングを生涯楽しめるスポーツとするために、そしてあらゆるシチュエーションで楽しめるトータルスノーボーディングの観点で今回の研修課題を構築してください。

2020年度 検定目合わせ結果

		委員会判断	○	×
2級	ミドルターン1	×	161	147
	ミドルターン2	×	50	258
	ミドルターン3	×	17	291
	ショートターン1	○	289	19
	ショートターン2	×	1	307
1級	ミドルターン1	×	42	266
	ミドルターン2	×	27	281
	ショートターン1	○	277	31
	ショートターン2	○	286	22
	ショートターン3	×	0	308

■概ね合否のポイントについては理解されている。

■グレーゾーン(合否の分かれ目になる滑走)についてジャッジングのゆらぎの幅が大きい。

※2級ミドルターン1

スノーボードを自在に動かす技術のジャッジングについてゆらぎの幅が確認された。トランジションフェーズの長さや配置が滑走全体にどのような影響を及ぼしているか。トランジションフェーズを長く取ると、雪面へのアウトプットが極端に減り、その時間が長ければ長いほど雪面への働きかけが減ってしまう。雪面へのアウトプットと雪面からのインプットによるパフォーマンスサイクルを継続させることが、1級の更に速いスピードの中で雪面とのやり取りを成立させることに繋がる。

2021年度 検定目合わせ動画(2級)

- | | |
|---------------------------------|--------|
| ■2級ミドルターン1 | 合否 : × |
| ・スノーボードの向きが急激に変化し、スリップ状態が見られる。 | |
| ・自転と公転の調和がとれていない。 | |
| ■2級ミドルターン2 | 合否 : ○ |
| ■2級ミドルターン3 | 合否 : × |
| ・スリップ状態が見られる。 | |
| ■2級ショートターン1 | 合否 : ○ |
| ■2級ショートターン2 | 合否 : × |
| ・スノーボードの向きが急激に変化している(テールの振り出し)。 | |

2021年度 検定目合わせ動画(1級)

■1級ミドルターン1

合否 : ×

- ・減速要素が多い。
- ・2級と同等の滑走スピードである。

■1級ミドルターン2

合否 : ×

- ・ターンの制御不足。
- ・スピードがコントロールされていない。

■1級ミドルターン3

合否 : ○

■1級ショートターン1

合否 : ○

■1級ショートターン2

合否 : ○

指導者検定の指導種目について

※指導者検定の指導種目について、「受講生に伝えたいことを明確に表現する」ことができていない受検生が見受けられます。種目の要領をこなすだけでなく、何を伝えたいのか、どこを見せたいのか、ということを確認に表現できるよう、種目の理解も合わせて養成講習などで指導をお願いします。

■スイング to スイング

サイドを入れ換えるタイミングを指導する際のデモンストレーションです。まだフォールラインヘノーズを向けていくことに恐怖心がある受講生に向けて、減速しながらスノーボードをフラットにしてサイドを入れ換えることができることをしっかり表現しましょう。そのために、どのタイミングでサイドを入れ換えているかを明確に表現する必要があります。斜面を切れ上がる必要はありませんが、スノーボードがフラットになる瞬間を確実に見せてください。

■トラバース～ジャンプ

斜面で滑走しながらジャンプできる足場づくりと、ジャンプのための動作、着地のためのバランスなどを明確に表現しましょう。これは受講生に対して、滑走しながらジャンプするためにはどのような要素が必要かを表現する能力が問われます。

- ・安定したジャンプのための足場づくり
- ・雪面から完全にスノーボードが離れるジャンプ
- ・安定したジャンプと着地

これらを明確に表現するには、他者が見て分かるくらいの演技が必要です。スノーボードが雪面から完全に離れる演技を行ない、明確なジャンプを表現しましょう。踏み切る脚は、前脚、後ろ脚、両脚、どの方法でも構いません。2級の模範滑走程度のスピードの中で滑走を妨げず、さまざまな動作が行なえるバランス感覚と技術表現を明確に行ないましょう。

■トラバース～スピン

スノーボードをなめらかに動かす技術の評価します。スピンを正確に判定するために、開始するサイドと回転方向が指定されています。決められた順序で、正確かつなめらかな一連の回転を行ないましょう。この種目の目的は、スピントリックとしての側面よりも、斜面に合わせたなめらかなスノーボードの取り回しです。使用しているスノーボードの形状やフレックス、トーションなどがスピン系トリックに不向きだとしても、スノーボードを自在に操る技術は必要です。斜面を滑走しながらスピンするので、スノーボードは必ずしもフラットに接雪していません。自分が乗っているサイドがどちらか、エッジが引っ掛からないようにするトーションの制御など、3次元的なスノーボードの制御が必要です。

第18回全日本スノーボード技術選手権大会 種目について

◆予選

- ・リズムキープ (急斜面整地) 大別当ゲレンデ
- ・フリーライディング (人工構築物①) 長峰第3ゲレンデ

◆予選

- ・フリーライディング (急斜面整地) 大別当ゲレンデ
- ・フリーライディング (不整地・コブ) 美奈ゲレンデ

◆決勝

- ・フリーライディング (ハーフパイプ) 大別当ゲレンデ (下部)
- ・フリーライディング (人工構築物②) 長峰第3ゲレンデ

※天候及び斜面状況により、種目の内容及び順序を変更することもある。

第10回スノーボードデモンストレータ選考会種目

①

滑走ラインのイメージ



連続ターン

スリップ～スライド～ホールド滑走状態の展開

種目の目的

- 1 3つの滑走状態を理解していること
- 2 3つの滑走状態を明確に滑り分けられていること
- 3 収録に対応できる滑走品質であること

方法

ノーズドロップからのスリップ～トラバースを表現した2ターン、スライドを表現した2ターン、ホールドを表現した2ターンを連続で行い、停止する。 どちらのサイドから演技を開始しても構わない。

チェック項目

1. どのターンもスムーズに仕上げている
2. 3つの滑走状態の差が明確に表現できている
3. 左右対称の滑走が行えている
4. 演技中にバランスを崩さない
5. 極端に変わらないターンサイズで滑走している
6. スリップでのターン開始時のノーズドロップがスムーズに行えている
7. スリップ時に明確に自転を止めている
8. スライドでのターン時にボードは自転し続けている
9. ホールドでのターン時に雪壁がはっきり確認できる

**種目の目的**

- 1 2級の着眼点の理解
- 2 2級ミドルターンの明確な表現
- 3 収録に対応できる滑走品質であること

方法

資格検定受検者のために2021 年に示された2級ミドルターンを表現する

チェック項目

1. トゥサイド/ヒールサイドのターンスペースが均等に配置されている
2. スノーボードの向きがなめらかに変化している
3. スリップ状態が確認されない
4. 一定のスピードで滑走できている
5. 継続性のあるターン
6. 雪面状況への対応能力
7. 2級の模範演技であること

以上2種目の他に、期間中に行われる選考に関わる一切をデモンストレーター選考の評価対象とします。