

# シンポジウム

(日本スキー学会第 25 回大会記念)

## 『スキーの指導方法論とその現場での活用について』

-指導法と現場を見つめ直して-

～これからの日本スキー界発展のために～

### シンポジスト

佐藤 照友旭 氏

(日体大総合研究所、全日本学生スキー連盟アルペン部長)

畠山 護 氏

(SAJブロック技術員、安比SS副総長・SAJ校長)

塚脇 誠 氏

(杉山SS、オーストリア国家検定アルペンスキーコーチ・教師)

### コーディネーター

吉川昌則 氏

(青森大学、フランス国家検定スキー教師)

3月15日

15:00～17:00

ホテル安比グランド竜ヶ森メイン会場

## 佐藤 照友旭

(日体大総合研究所 研究員, 全日本学生スキー連盟アルペン部長)

### ●経歴

1997年3月6日生まれ 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程修了。修士(スポーツ健康科学)(財)山形県庁スポーツ保健課等を経て、2010年4月日本体育大学野外方法(雪上)研究室助教、2013年より4月現職。冬季競技スキー指導法、アルペンスキー専門。2013年より(公社)全日本学生スキー連盟理事、アルペン部長。2013,15年冬季ユニバーシアード・イタリア大会コーチ。専門領域はスキー指導法、スポーツ医学。主な研究テーマは、「スキー選手における骨代謝及び骨質に関する研究」、「スキー選手の外傷および障害調査」。



### ●主な競技成績や指導歴、指導者資格等

〈資格〉

(公財)全日本スキー連盟 正指導員、A級セッター、技術代表(TD)

〈競技歴〉

ナショナルチームに8年間在籍。国体3回優勝。国内外のFISレースにて多数優勝。ファーストカップ国別大会で3度の種目別優勝。個人でワールドカップ出場の権利を獲得。引退後、全日本スキー技術選に4回出場。初出場で10位入賞。初代新人賞に輝く。

### ●講演の概要

本講演では、近年の技術指導と今後の動向について紹介する。2014年ソチオリンピックが閉幕し、4年後のオリンピックへ向け、世代交代や若手選手の育成、一貫した技術指導の中、世界レベルの選手育成を目指している。

能力を育成するため指導者は、自らがスポーツを理解し、選手とお互いに尊敬しあい、選手の立場に立ち、サポートしていかなければなりません。これまでの指導は、個々の経験や成功体験での技術や戦術を指導することが中心となっていました。スポーツの行い方や取り組み方、とりわけスポーツに意義と価値を与えるスポーツ観、競技規則だけではなくスポーツマンシップとフェアプレーに代表されるマナーやエチケットなどの道徳的模範を指導することが技術指導における重要なファクターと考えています。

技術指導の要因としては、環境や用具、プログラムといった環境を整えることも指導における重要な要因です。年齢、体力、技術、環境に応じて自ら主体的にコーディネートする資質や能力が求められます。

これまでの日本のスポーツ界では、厳しさこそが「指導」という風潮があったことは否めません。指導者が情熱を注ぐあまり、思い余って体罰や言葉による暴力ともいえるようなことが起きてしまっていることがあります。ちょっとした言動からプレイヤーの心を傷つけていることが現実の問題としてあり、「スポーツ離れ」「スポーツ嫌い」といった流れにもなっています。特に幼少期の子供や女性を指導する場合は、心を傷つけたり、不快な思いをさせないように十分な配慮が必要と考えております。

そこでシンポジウムでは、各選手に対して現場で行われているスキー指導法は、どのような視点や観点で指導されているのかを報告させていただきます。また、スポーツ医学・科学が進むにつれ、どのように選手へフィードバックされ競技力向上のためにサポートされているかを、事例等を用いながらお伝えできればと考えております。

## 畠山 護

(安比スキー&スノーボードスクール副総長兼 SAJ 校長)

### ●経歴

- ・1968 年生まれ
- ・岩手県八幡平市出身
- ・専修大学卒業(体育会スキー部所属)
- ・1991 年 4 月 安比総合開発株式会社(現・株式会社岩手ホテル & リゾート)入社
- ・スキー場パトロール、スキー場やホテルの営業職を経てスクール部門の責任者となる。



### ●主な競技成績や指導歴、指導者資格等

- ・インターハイ、国体出場
- ・全日本技術選手権大会出場
- ・SAJ ブロック技術員、正指導員、A 級検定員
- ・安比スキー&スノーボードスクール副総長兼 SAJ 校長

### ●講演の概要「SAJ 公認校と SAJ 教育本部スキー指導者研修テーマについて」

SAJ 公認スキー学校の A 校を継続するにあたっては、所属する教師の研修として主任教師を対象とした SAJ 主任教師研修の課程を修了しなければならない。その年のテーマや指導法の確認もあるが、修正されるバジジテスト要領を確認するなど、さまざまな情報を得るにも必要な研修である。スキー学校でお客様を指導する現場としては、基本的な技術論はあまり変わっていないと思うのだが、ここ数年は研修会のテーマが現場の感覚としては少し違和感があったのではないかと感じている。公認スキー学校を管轄する教育本部としては、「新しい独自の試み」という一面もあったが、その様な技術論研修、そしてバジジテストなどの検定要領が改訂され、指導の現場が多少混乱してしまった経験があった。

お客様からレッスン代を頂戴し、その日 1 日の満足感を感じていただく為には、最低でも「安心・安全」が不可欠であり、基本的なスキー操作を覚えていただくのが大前提であると思っている。まずは、用具に慣れること、安全に止まること、スキーをずらすこと(動かすこと)、バランスを取ることに慣れてきたら徐々にスピードを上げ爽快感を感じていただく事である。ここ 10 年程の SAJ 指導者研修テーマは、技術論の革新に目がいき、指導方法についてはあまり触れられておらず、実際の指導は現場任せという風潮であった。SAJ は、ここが少し弱いところではないかと感じている。

SAJ 教育本部(スキー学校委員会)にお願いしたいのは、この指導方法論の整備である。ボランティアも含めたスキー学校のインストラクターの資質向上、これがスキー産業を活性化させるポイントかもしれない。SAJ では今年度(2015)にスキー教程の全面改訂を行った。前年には改訂に向けた暫定教程として、外足を主体とした身体運動を重視したものに戻している。今回の新教程は初心者から上級者そしてレーサー、キッズやジュニアからシニアまで幅広くカバーしようとしている。範囲が広いと、逆に言えば深く掘り下げていない。その辺の指導は、各スキー学校の現場裁量となる。こうなると、スキー学校間の差が出てしまうところである。

出来るようになる為の導き方、スキーの楽しみ方を幅広い知識や経験から伝えられるインストラクターを増やすことで、スキー学校の「教え方」のレベルが全体的に底上げされれば、お客様も「出来た・楽しい・もっと上手になりたい・今度は自分の板で・次はもう少し大きい山へ・・・」と、スキー産業全体が活性されてくるのだろうと思っている。

## 塚脇 誠

(SIA 公認杉山スキー&スノースポーツスクール:レーシングアドバイザー)

### ●経歴

1965年生、東京都出身、オーストリア国立インスブルック大学スポーツ科学科聴講、同スポーツ研究所聴講、国際武道大学体育学部体育学科卒業、日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ運動学専修修了(スポーツ科学修士)、日本スポーツ科学専門学校(JaSRA)元教官、元長野県スノーボード部コンディショニングコーチ、元SAJ強化コーチ、元JOC強化スタッフスポーツコーチ、等…



大学非常勤講師(国際武道大学, 東京国際大学, 武蔵野大学, 明治学院大学)  
杉山スキー&スノースポーツスクール:レーシングアドバイザー

### ●主な指導歴、指導者資格等

オーストリアにおける国家検定スポーツ指導者資格:学士号(アルペンスキーコーチ, スポーツコンディショニングコーチ, スキー教師)を3つ取得(修了)した唯一の日本人。1998/99 Japan National Alpine Ski Team 強化コーチ, 日本オリンピック委員会(JOC)強化スタッフスポーツコーチとして、担当強化選手を日本人初のヨーロッパカップ DH 競技優勝&2連勝、及びシーズンの種目別ヨーロッパカップチャンピオン(DH)、そして1999' 世界アルペンスキー選手権大会出場に導いた。また、ワールドカップDH種目への個人枠出場権(日本人初)を獲得させた。

SIA の指導者養成(基礎理論検定)においては、「スポーツ指導法」、「スポーツ運動学」等の基礎理論講師を担当した。指導者研修・セミナーにおいては、「スポーツトレーニング論」、「アルペンスキー技術論・雪上指導法・トレーニング法」等の実技&理論講師を担当展開中。

実践スポーツ指導方法論の研究者として、アルペンスキー指導(法)・技術論に関する論文(日本スキー学会含む)、スキー専門雑誌掲載(執筆)多数。また語学力を生かし、オーストリアスキープール規約、オーストリアスキー教程等の翻訳、各種セミナーにおけるドイツ語通訳も行う。

冬期は、杉山スキー&スノースポーツスクール所属し、一般の初心者指導から、トップアスリートの実践指導、また指導者育成活動等を現場で行っている。

オフシーズンは、大学の非常勤講師として、スポーツ科学・健康科学に関する理論・実技授業科目、そしてドイツ語を担当指導し、公社)日本キャンプ協会の指導者資格認定教官も務める。

### ●講演概要

アルペンスキースポーツに限らず、スポーツ運動の技能向上を目的とした技術指導(トレーニング)においては、①『運動を観て現状の適切な把握=観察する』

⇒②『現状を判断する=目標・課題決定』

⇒③『具体的な指導方法の検討』

⇒④『実際の指導活動=トレーニング』

⇒⑤『指導(トレーニング)結果の評価』

⇒⑥『指導法&目標の修正』

⇒以下①②③~⑥&①~…の道筋・経路を経過する事が基本で、最も重要と考えます。

つまり、現状を適切に把握し、最終的な『到達目標』を適切に設定し、目標達成の為に『何時』、『誰が』、『何を』、『どのように』展開していくかを明確にし、確実に実践していく事が基本であり、最も重要なのです。この経過要素(過程)のどれかが欠けた場合、最終目標に到達しない事は明らかです(≠上達しない!)

現在も世界最強としてアルペンスキー競技界に君臨し、またその一般的な指導法(Methodik)・一般スキーヤーへの指導においても世界の注目を集めるオーストリアでは、前述のような当たり前の基礎理論を、当たり前のように、より適切・確実に展開・実践している事実があります。だからこそ、最高の結果(成果)を出し続ける事ができているのです。