

ゼロからのスタート&ZERO クラブ Part2

企画： スキー研究会「BISA」
日程： 2022年1月29日(土)～30日(日)
会場： スノーパーク尾瀬戸倉
宿舎： 尾瀬パークホテル (0278-58-7111)
指導： BISA 代表・六本木信久 ほか



【指導スタッフ】



まきのり



けんちゃん



れーこ



スカイ



ハマチ



オレオ

ZERO の指導はオートマチック車のギアチェンジ

子どものスキーはワイドスタンス

子どものスキーは、自動車をイメージしたスタンス・・・雪道を走行するときの四輪駆動車は安定感があります。二輪車のオートバイだったら安定感はどうでしょう。雪の傾斜面を滑るスキーは、スピードに対して安定性を求められます。自動車とスキーのバランスのとり方には違いがありますが、雪上を滑るには双方ともワイドスタンスが安定します。したがって、子どものスキー指導は、ワイドスタンスを基本にハの字で真っすぐ滑る「制動ハの字」から始め、まわす段階へと進みます。



スキーを回す段階での間違い・・・自動車のコーナーを回る際の外輪と内輪の関係は、スキーのコーナー（舵取り）を回る際のからだ（脚部）の動きは、外足でからだを支え、内側で方向を決める。そしてスピードをコントロールするには、内足の使い方は重要、ということで組織の偉い人たちが「内主導」という言葉を使い始めたことがありました。その結果、日本のスキー場の一部では、外側の腕（手）を持ちあげ、内足にも荷重したおかしなブルークボーゲンが出現した時代がありました。

マニュアル車のギアチェンジのイメージ

一般的な大人のスキー運動（練習・指導）の組み立ては、マニュアル車のギアチェンジをイメージできます。まず、低速用のギア部品（ブルーク → ブルークボーゲン）を学び、次に中速用のギア部品（少し難しいシテムターン）を学ぶ。そしてそれらの部品をつなぎ合わせ高速用（ギア）の平行を完成させる、という指導法（練習法）は、私たちの周りでは、50年以上の前からスキー指導の定番になっています。



極論ですが、シャーシ（体の骨組み）という部品にタイヤとハンドルという部品をつけ、そこに鍛えたエンジン（筋肉・筋力）を着けることにより平行という人形を作るといった組み立て論が定着しています。



部品づくりが審査の対象

部品を積むことで平行（人形）を完成させることをスキーの基本運動としたこのような考え方は、準・指導員検定や級別テストの種目として、完成度（正確度）が審査の対象になっています。このような自動車教習所的な指導法（練習法）は、動きの形を一つ一つ完成させて積み上げていく練習法で、上級者や指導者養成では効果的なところはあるのですが、初心者を含む一般指導の現場では、この方法は効果的でないことが分かっています。

スキー指導は、分かりやすい理にかなった動きでスキーを楽しむ

スキー指導には、スキーの普及振興に役立てるという大きな目標があります。そのためには、子どもや一般スキーヤーに対する指導は、簡単で分かりやすい、しかも確かな、理にかなった動きでスキーを楽しめるスキー指導が必要と考えます。

オートマチック車のシフトチェンジのイメージ

そこで、子どもを含む初心者の指導では、部品の精度を高めるマニュアル車的な指導でなく、オートマチック車のギアチェンジ（シフトチェンジ）をイメージした「回す運動」を、「ゼロからのスタート」&「zero クラブ」では実行しています。

子どものスキーは、アクセルペダルとブレーキペダルだけの操作

マニュアル車には、アクセルペダル、ブレーキペダル、クラッチペダルがあり、手動でギアチェンジをしますが、「オートマチック車」には、アクセルペダルとブレーキペダルを操作するだけで、ギア（シフト）チェンジは自動で行われます。この自動で行われるスピードコントロールの方法は、子どものスキーの上達のプロセス（ハの字を発展させる）に似ています。したがって、「ゼロ」&「zero クラブ」の指導は、子どもの特徴を踏まえオートマチック車をイメージした指導法ということになります。なお、この体系（メソッド）は「ゼロからのスタート Part3」で説明します。



Part2に参加したご家族の感想

- A 子ども（6歳）の感想・・・今回は山頂まで登り、下まで降りることにチャレンジできたことを帰ってきてから自慢話をしていました。
親御さんの感想・・・オレオ・コーチがすごく親切に子どもを指導してくれたので、すっかりなついてしまい、来週いないのをとても残念がっていました。ありがとうございました。
- B 子ども（7歳）の感想・・・いつの間にかできるようになっていた！ お友だちといっぱい遊べて楽しかった！
親御さんの感想・・・コーチをとっても信頼していて、言われたことを忠実にやろうとする姿に驚きました。
スキーを楽しんでいる様子がとてもうれしかったです。
その他・・・誕生日のお祝いまでしていただき感激です。ありがとうございました。
- C 子ども（10歳）の感想・・・今シーズンは、娘が更に一段上のスピードレンジに慣れてくれることを期待しています。
親御さんの感想・・・親も同様、いつも楽しませていただいています。
- D 子ども（11歳、9歳）の感想・・・ジャンプ台とか、壁とかをビュンビュン滑って楽しかった。
親御さんの感想・・・いつも我がまま娘たちを、親のように厳しく、兄弟のように賑やかに接していただきありがとうございます。
その他・・・毎度お疲れ様です。毎回楽しいです。
- E 子ども（14歳）の感想・・・足の使い方が分かってよかったです。次回は同年代の男の子がいと嬉しいです。
親御さんの感想・・・考えて滑るようになり、できることが増えてよかったです。次回はゲートに参加します。楽しみにしています。
- F 子ども（7歳）の感想・・・講習外ですが、宿まで滑って降りたのが楽しかったようです。
親御さんの感想・・・同じくらいの子もたちと滑っていると、楽しく滑っているので良かったです。
その他・・・子どもは遊びが優先されてしまうので、講習を始める前には必ずトイレに行ったかの確認が必要です。

