

ZERO クラブ Part4 (ゲートトレーニング)

企画： スキー研究会「BISA」
日程： 2022年3月5日(土)～6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



れーこ



レッド

ゲート トレーニング

ゲートは、子どもの上達には欠かせない

ゲートで規制されたコースを滑ることに対して「危険」というイメージを持っている方がいますが、危険とか、スピードが出るから怖いというイメージがあるからで、アルペン競技における転倒シーンがイメージされたりしているからだと思います。確かに競技スキーヤーの中には、アイスバーンの急斜面を含む総合斜面を、自分の限界スピードで競争しているので、時には、転倒して怪我をされる方はおりますが、指導者が子どものためにセットしているゲートは、ほとんど中斜面～緩斜面にセットします。子どもでも比較的簡単に完走できるセットをするのが一般的なので、全く心配することはありません。むしろ、ゲート練習は、子どもの上達には欠かせない、とても大事な練習だということを現場の指導者は知っています。



コースに慣れ、スピードに慣れる

子どもたちを含めた一般のスキーヤーのフリーの滑りは、自分の都合の良い場所、都合の良いタイミングで舵取りの切り換えをすることがほとんどです。ところが、ゲートでは、規制されたコースを滑らなければならないので、切り換えるタイミングは、自分の技量（スピード）の範囲内で調整することになります。したがって、ゲートトレーニングでは、はじめはスピードをどのようにコントロールして完走するかということから、次第にコースに慣れ、スピードに慣れることで早く滑ることができるようになります。



ゲートのすすめ

- 子どもたちのゲートトレーニングは、最初はスピードが出るので「怖さ」を感じますが、スピードを押さえ滑ることから始め、慣れてくれば、自分でスピード調節をして滑れるようになります。特に初めて体験する子どもたちは、緊張して滑るので疲労が蓄積します。十分な休憩をとることが必要です。
- ゲートコースでは、スピードの調整ができないと、切替えのタイミングが遅れ、コースの外に出されたり、コースの下に落とされたりします。このようなことがないように、子どもたちは自分で調整し、技を身に付けていきます。
- ゲートの練習は、①目標が明確 ②自分でスピードをコントロールする能力を養うことができます ③スキーマの基本要領の「角付け」、「回旋」という動き（操作）、スキーを必要なだけまわす力の使い方を無理なく覚えます。
- また、ゲートの練習は、コース幅や弧の長さが決められているので、より「正確な動き」が要求されます。そして、子どもたちの将来のスキーへの貢献は、左右の舵取り（エッジング）、切替えのタイミングなどの動きにおいて「同じような力の使い方」の習得にあると考えています。



ゲートのセット

- 子どもに合った斜面整備された緩斜面～中斜面にセットします。
- セットは、インターバル 10m～20m位。ゲートは 8 本～12 本位。

安全なコース

- コースは固いバーン。湿雪の場合は、雪を固め整備してからスタート。
- コース整備は頻繁に行う。コース内が掘れて整備できなくなったらセットを変えるか、練習は中止。
- ゴールは、できるだけ広く。

Part4に参加したご家族の感想

A 子どもの感想・・・（三女）レッドと滑れたので楽しかった。

（次女）斜面の上のほうは急で怖かったけど、下のほうは楽しかった。

（長女）途中で転んで板がはずれてしまい、心が折れてしまったけど、楽しかった。

親御さんの感想・・・（三女）今シーズンは本当によく滑るようになりました。日曜にポールの中を一度完走できて、すごく嬉しそうに報告してくれました。

（次女）グレンデの上からスタートというところが怖いと言っていましたが、ゴールゲートを通るときには、両手をあげて「いーい」とやっていたので、明らかに楽しんでいました。

（長女）今回は今シーズン 4 回目ということで、スキーが上手になってきたという自信がついてきていただけに、土曜の午前中にコースの中で板が外れて転んでしまったことは、心が折れてしまったようです。それでも、お昼に板の調整してもらい、昼の休憩を挟んだことで少し気持ちも上向きになり、コースを滑ることを楽しんでいました。今回も皆でとても楽しみました。

【ZERO クラブ Part4 タイム計測結果】

基準タイム: 17 秒 63

学年/性別	1 本目	2 本目	3 本目	4 本目	5 本目	ベストタイム	対基準タイム	級
中 2/男	18.66	18.71	18.23	18.23	17.72	17.72	101%	2
小 5/女	18.46	18.58	18.36	18.46	18.69	18.36	104%	2
小 4/女	25.00	24.84	25.10	24.66	25.17	24.66	140%	5
小 4/女	32.25	32.10	30.61	33.31		30.61	174%	6
小 3/男	20.12	21.03	20.04	20.61	21.64	20.04	114%	3
小 3/女	21.43	2121.21	20.96	20.81	20.05	20.05	114%	3
小 3/男	25.22	92.03	26.29	25.84	23.65	23.65	134%	5
小 2/女	83.91	44.89	46.93	45.07		44.89	255%	8
小 1/女	28.11	29.87	27.71	31.02		27.71	157%	6
小 1/男	37.77	32.22	33.27	33.97	33.85	32.22	183%	7
小 1/女	DQ	36.38	DQ	DQ		36.38	206%	7
年長/女	DS					n/a	n/a	8
保護者(ホート)	33.93	30.38				30.38	172%	6
保護者	15.51					15.51	88%	1
保護者	15.90	16.03				15.90	90&	1
保護者	17.63					17.63	100%	1
保護者	27.55					27.55	156%	6
保護者	28.21	28.73	28.67			28.21	160%	6
保護者	31.78	33.68				31.78	180%	7
INST	16.15					16.15	92%	1
INST	16.38					16.38	93%	1
INST	19.91					19.91	113%	3

