

IVSI2017 白馬大会 ベルギーワークショップ報告書

報告者 栗山 未来

理論内容

多角的に受講者を理解し、内在的なモチベーションを引き出す
モチベーションを引き出すためにはどのように教えるか？

- 統制のとれたレッスンを構築する。
- 的確な比較評価をする。
- 期待に応えるよう努力し、受講者が満足出来るレッスンを行う。
- ゴールをイメージできるレッスンを提供する。

モチベーションを上げ、受講者の自己決定理論に結び付ける。

- 自分の能力を理解する。
- 技術の関連性を理解する。



上達意欲、次へのモチベーションにつながる。



実技要点

ターン導入は高い姿勢でポジションを前にキープし、テールをターン外方向へスライドさせる。ターン後半は姿勢を低くしながらエッジングを強め、テールを利用して制動を強くする。前後の重心移動を意識する。

上半身は谷方向を向けたまま、腰のローテーションを利用してスキーを回転させる。腰の回転をブロックすると山回りが浅くなるのでターン後半まで腰の回転を止めないように意識する。

カービングターンは脛の前傾を緩めないようにエッジングを強めていく。深周りでも上半身は基本谷方向に向ける。手は少し広めに構え、肩のラインが横を向かないように意識する。

総括

ベルギーはスキー場がほとんど存在しない国なので、実技に関してはいろいろな国の技術をミックスしたような内容だと感じた。基本的なポジション、スキー操作は欧州向きの考え方、腰の使い方や上体の構えなどは日本を手本にしているという話だった。いずれにしても自国にスキー場を持たない環境の中で、指導者は皆国外を拠点にし、切磋琢磨しながら技術に磨きをかけているとのことで、スキーに対する向上心、情熱を感じた。