

〔研究報告〕

## 日奥のスキー指導の比較

松原 裕

### Vergleich der österreichischen Skilehrmethode mit der japanischen

MATSUBARA Yutaka

#### Zusammenfassung

Der größte Unterschied der österreichischen Skilehrmethode von der japanischen liegt darin, dass jene das Skifahren in den Kontext der täglichen Lebensart stellt, Berge zu genießen. Es gilt nun, auch in Japan eine Kultur des Skifahrens zu schaffen, die mit dem alltäglichen Leben dicht zusammenhängt.

#### 1. 初めに

17年前の長期学外研修でオーストリアのスキー指導について調査研究を行ったが、今回は短期学外研修ということで再度オーストリアのスキー指導について調査研究を行った。

インスブルック市内にある、インスブルック大学スポーツ科学研究科、チロルスキー教師連盟、オーストリアスキー教師連盟を中心に調査を行い、さらにチロル州のスキー場、フォアアールベルグ州のスキー場などの調査も行った。

オーストリアのスキー指導は、日本のスキー指導の基本を形成したものであり、師弟関係といえる。特に17年前に生まれたカービングスキーは日本のスキー指導に大きな影響を与えた。

今回の調査研究では、この17年間の日本とオーストリアのスキー指導について比較検討した。

#### 2. オーストリアのスキー指導

結論から言えば、カービングスキーが出てからも、オーストリアのスキー指



導の基本は全く変わっていない。この点をアンヴェルタースキー教師養成コースの内容について比較してみると表記に違いはあるが基本的な指導の組立に変化は無い。

17年前の内容 METHODISCH-DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE  
I GEWÖHNUNG  
II SCHUSSFAHREN  
III PFLUG  
IV PFLUGBOGEN  
V SCHRÄGFahren  
VI STEMMBOGEN  
VII SCHRÄGRUTSCHEN  
VIII STEMMSCHWINGEN IN GRUNDFORM

2014年の資料

LERNEN

Einführung Schuss Pflug Kurven Kanten-Rutschen  
ALPINES FAHRVERHALTEN CARVEN Grundstufe

ANWENDEN

PARALLELES SKISTEUERN lange und kurze Radien  
CARVEN lange und kurze Radien

PERFEKTIONIEREN

RACECARVEN lange und kurze Radien  
TEMPO&WETTKAMPF GELÄNDE TRENDS  
ALTERNATIVESCHNEESPORTARTEN

### 3. 日本のスキー指導

日本の場合には、この17年間カービングスキーを意識するあまりカービングスキーを操作することが指導になってしまった。V字形の指導の必要は無しとする本来の基本的な運動理論を見失った形になり、一部の対象者にしか有効でない偏狭な指導となってしまった。漸く今年度から万人に通用する基本の運動を指導するスキーの指導に回帰した。



## 現在の指導内容

## 初歩動作の指導

## 直滑降

## ブルークでの制動

## ブルークボーゲン山回り制動

## ブルークボーゲン山回り制動大回り小回り

## ブルークボーゲン

## 基礎パラレルターンへの指導の展開

## パラレルスタンス

## 横滑りの導入・展開から基礎パラレルターンへ

## ブルークスタンス

## 滑走ブルークから基礎パラレルターンへ

## シュテム動作

## シュテムターンから基礎パラレルターンへ

## 4. 映像資料による日頃の比較

今回入手したオーストリアの指導DVDと2015年度版の日本スキー教程の指導DVDを比較すると一致する点が多く日本のスキー指導が基本的な運動の質を指導するものに回帰している。

## 日本

## オーストリア

DVD	初歩動作の指導1		SNOWSPORT AUSTRIA	
1	歩き方1	2ブーツを履いて歩く	Lernen	
2	歩き方2	2ブーツを履いて歩く	Gewöhnung 1	114
3	スキーの持ち方	1スキーの着脱	Gewöhnung 2	23
4	スキーの履き方	1スキーの着脱	Gewöhnung 1(前出)	
5	履き方例	1スキーの着脱	Gewöhnung 2(前出)	
6	脱ぎ方例	1スキーの着脱	Gewöhnung 1(前出)	
7	ふくらはぎ	4スキーの準備運動	Gewöhnung 2(前出)	
8	内転筋群	4スキーの準備運動	Gewöhnung 1(前出)	
9	大腿背部	4スキーの準備運動	Gewöhnung 2(前出)	
10	大腿前部	4スキーの準備運動	Gewöhnung 1(前出)	
11	身体背部	4スキーの準備運動	Gewöhnung 2(前出)	
12	脚伸展筋群	4スキーの準備運動	Gewöhnung 1(前出)	
13	脚筋群	4スキーの準備運動	Gewöhnung 2(前出)	
14	歩き方1	3スキーで歩く	Gleiten	56
15	推進滑走	5推進滑走	Gleiten (前出)	
16	一連の動作	1スキーの着脱	Gleiten (前出)	
17	基礎的スケーティング	6スケーティング	Gleiten (前出)	
18	テール開き	7方向変換	Gleiten (前出)	
19	トップ開き	7方向変換	Gleiten (前出)	
20	キックターン	7方向変換	Pflug	39
21	キックターン(リバース)	7方向変換	Pflug (前出)	
22	90度回転ジャンプ	7方向変換	Pflug (前出)	
23	180度回転ジャンプ	7方向変換	Pflug (前出)	
24	階段登行	9登行	Pflug (前出)	
25	斜登行キックターン	9登行	Pflug (前出)	
26	開脚登行	9登行	Kurven Ziel	28
27	起き方	8転倒時の注意	Bewegungsbeschreibung	155



## 日本

## オーストリア

DVD	初歩動作の指導2		Kurven Ziel (前出)	
28	直滑降	1直滑降	Kurven Ziel (前出)	
29	直滑降	1直滑降	Kurven Ziel (前出)	
30	直滑降での上下運動	2直滑降での上下運動	Kurven Ziel (前出)	
31	直滑降での上下運動	2直滑降での上下運動	Kurven Ziel (前出)	
32	直滑降クロージング	3直滑降クロージング	Kanten	49
33	直滑降		Kanten (前出)	
34	直滑降からブルークで制動	4直滑降からブルークで制動	Kanten (前出)	
35	直滑降からブルークで制動	4直滑降からブルークで制動	Kanten (前出)	
36	ブルークでの制動と滑降の連続	5ブルークでの制動と滑降の連続	Kanten (前出)	
37	ブルークでの制動と滑降の連続	5ブルークでの制動と滑降の連続	Rutschen	19
38	ブルークファーレン	6ブルークファーレン	Rutschen (前出)	
39	ブルークファーレン	6ブルークファーレン	Rutschen (前出)	
40	ブルークボーゲン山回り制動	7ブルークボーゲン山回り制動	Rutschen (前出)	
41	ブルークボーゲン山回り制動	7ブルークボーゲン山回り制動	Rutschen (前出)	
42	ブルークボーゲン山回り制動小回り	8ブルークボーゲン山回り制動小回り	Rutschen (前出)	
43	ブルークボーゲン山回り制動小回り		Carven Grundstufe Ziel	36
44	制動のブルークボーゲン	9制動のブルークボーゲン	Bewegungsbeschreibung	149
45	制動のブルークボーゲン		Carven Grundstufe Ziel (前出)	
46	滑走のブルークボーゲン	10滑走のブルークボーゲン	Übungen	54
47	滑走のブルークボーゲン	10滑走のブルークボーゲン	Carven Grundstufe Ziel (前出)	
48	両手を広げる	11ブルークボーゲンの練習	Anwenden	
49	両手をターン外側へ傾ける	11ブルークボーゲンの練習		
50	ターン内側の手をターン外側に当てる	11ブルークボーゲンの練習	Paralleles Skiteuern lange Radien	33
51	滑走のブルークボーゲン	10滑走のブルークボーゲン	Bewegungsbeschreibung	131
52	A滑走ブルークの展開		Paralleles Skiteuern lange Radien (前出)	

## 日本

## オーストリア

DVD	基礎パラレルターンへの指導の展開		Paralleles Skiteuern lange Radien (前出)	
53	A滑走ブルークから発展した基礎パラレルターン(大回り)	A滑走ブルーク	Paralleles Skiteuern lange Radien (前出)	
54	A滑走ブルークから発展した基礎パラレルターン(小回り)	A滑走ブルーク	Verwendung der Skistöcke (写真2枚)	
55	直滑降から横滑りの連続	B横滑りの展開	Verwendung der Skistöcke (前出)	
56	直滑降から横滑り	B横滑りの展開	Verwendung der Skistöcke (前出)	
57	斜滑降から横滑り谷回り	B横滑りの展開	Verwendung der Skistöcke (前出)	
58	横滑りの展開	B横滑りの展開	Paralleles Skiteuern kurze Radien	142
59	横滑りの展開	B横滑りの展開	Paralleles Skiteuern kurze Radien (前出)	
60	横滑りの展開	B横滑りの展開	Paralleles Skiteuern kurze Radien (前出)	
61	B横滑りの展開から発展した基礎パラレルターン(大回り)	B横滑りの展開	Paralleles Skiteuern kurze Radien (前出)	
62	B横滑りの展開から発展した基礎パラレルターン(小回り)	B横滑りの展開	Paralleles Skiteuern kurze Radien (前出)	
63	B横滑りの展開から発展した基礎パラレルターン(小回り急斜面)	B横滑りの展開	Carven lange Radien Ziel	19
64	緩中斜面シュテムターン	Cシュテム動作	Bewegungsbeschreibung	148
65	中急斜面シュテムターン	Cシュテム動作	Carven lange Radien Ziel (前出)	
66	シュテムからスキップティング(比較参考)	①カービングの導入	Übungen	31
67	静的内傾維持	Cシュテム動作	Tipps	48
68	動的の内傾促進	Cシュテム動作	Carven kurze Radien Ziel	41
69	シュテムターン急斜面深回り	Cシュテム動作	Bewegungsbeschreibung	107
70	Cシュテム動作から発展した基礎パラレルターン(大回り中斜面)	Cシュテム動作	Carven kurze Radien Ziel (前出)	
71	Cシュテム動作から発展した基礎パラレルターン(大回り急斜面)	Cシュテム動作	Carven kurze Radien Ziel (前出)	
72	基礎パラレルターン小回り		Carven kurze Radien Ziel (前出)	
73	基礎パラレルターン大回り			
74	基礎パラレルターン大回り		Perfektionieren	
			Racecarven lange Radien	39

## 日本

## オーストリア

DVD	パラレルターンの指導の展開		Racecarven lange Radien (前出)	
75	基礎パラレルターンで急斜面を滑る	①ターン弧の制御	Racecarven lange Radien (前出)	
76	パラレルターン深回りで急斜面を滑る	①ターン弧の制御	Racecarven kurze Radien	55
77	パラレルターン円弧の連続	①ターン弧の制御	Racecarven kurze Radien(前出)	
78	パラレルターン円弧の連続	①ターン弧の制御	Racecarven kurze Radien(前出)	
79	パラレルターンつの字型	①ターン弧の制御	Rennlauf(写真2枚)	
80	パラレルターンつの字型	①ターン弧の制御	Rennlauf (前出)	
81	緩斜面パラレルターン(静的内傾維持)	②傾きの制御	Rennlauf (前出)	
82	緩斜面パラレルターン(静的内傾維持)	②傾きの制御	lange Radien	52
83	中斜面パラレルターン(動的内傾促進)	②傾きの制御	kurze Radien	39
84	中斜面パラレルターン(動的内傾促進)	②傾きの制御	Delphin	41
85	パラレルターン(内傾左右交換)	②傾きの制御	Steilhänge Lehrziel	21
86	小回りから大回りへ	③リズムの制御	Bewegungsbeschreibung	43
87	大回りから小回りへ	③リズムの制御	Steilhänge Lehrziel (前出)	
88	小回りライン変化	③リズムの制御	Steilhänge Lehrziel (前出)	
89	小回りライン変化	③リズムの制御	Buckel Lehrziel	49
90	急斜面パラレルターン小回りでの加速	④スピードの制御	Bewegungsbeschreibung	114
91	緩斜面パラレルターン小回りでの加速	④スピードの制御	Buckel Lehrziel (前出)	
92	スローームのスタートでの加速	④スピードの制御	Buckel Lehrziel (前出)	
93	急斜面パラレルターン小回りでの等速	④スピードの制御	Tiefschnee写真(写真5枚)	
94	急斜面パラレルターン小回りでの停止	④スピードの制御	Tiefschnee動画	37
95	総合滑降からの減速～停止	④スピードの制御	Tiefschnee (前出)写真	



日頃のスキー指導の比較

96 総合滑降からの減速～停止	④スピードの制御	Tiefschnee (前出)動画	
97 急斜面パラレルターン小回りでの加速→等速→減速→停止	④スピードの制御	Tiefschnee (前出)写真	
98 急斜面パラレルターン小回りでの加速→等速→減速→停止	④スピードの制御	Tiefschnee (前出)動画	
99 急斜面パラレルターン小回りでの等速	④スピードの制御	Tiefschnee (前出)写真	
100 横滑りコブを滑る	①不整地	Tiefschnee (前出)動画	
101 横滑りでコブを滑る	①不整地	Freeriden	57
102 基礎パラレルターン小回りコブを滑る	①不整地	Freeriden (前出)	
103 基礎パラレルターン小回りコブを滑る	①不整地	Freeriden (前出)	
104 ボトムターンでコブを滑る	①不整地	Formationen	214
105 ボトムターンでコブを滑る		Formationen (前出)	
106 バンクターンでコブを滑る	①不整地	Formationen (前出)	
107 バンクターンでコブを滑る		Formationen (前出)	
108 1-1人エウープ直滑降吸収1	②斜面変化		
109 1-1人エウープ直滑降吸収1	②斜面変化		
110 1-2人エウープ直滑降吸収2大きな吸収	②斜面変化		
111 1-3人エウープ直滑降吸収3プレジャンプ	②斜面変化		
112 1-3人エウープ直滑降吸収3プレジャンプ	②斜面変化		
113 1-4人エウープ大回りカービング浅回り高い姿勢	②斜面変化		
114 1-5人エウープ大回りカービング深回り軽く吸収	②斜面変化		
115 1-6人エウープ大回りカービング深回り深く吸収	②斜面変化		
116 1-7人エウープ小回り回し込み	②斜面変化		
117 1-7人エウープ小回り回し込み	②斜面変化		
118 1-8人エウープ小回りカービング	②斜面変化		
119 1-8人エウープ小回りカービング	②斜面変化		
120 2-1ベダリング導入両脚同時吸収動作	②斜面変化		
121 2-1ベダリング導入両脚同時吸収動作	②斜面変化		
122 2-1ベダリング導入両脚同時吸収動作	②斜面変化		
123 2-2ベダリング左右交互	②斜面変化		
124 2-2ベダリング左右交互	②斜面変化		
125 2-2ベダリング左右交互	②斜面変化		
126 2-3ベダリング左右交互登坂	②斜面変化		
127 2-3ベダリング左右交互登坂	②斜面変化		
128 2-3ベダリング左右交互登坂	②斜面変化		
129 1-1バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
130 1-2バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
131 1-2バウダー基礎パラレルターン小回り			
132 1-3バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
133 1-4バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
134 1-4バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
135 1-4バウダーパラレルターン小回り	③雪質		
136 2-1湿雪大回り速度制御	③雪質		
137 2-2湿雪大回り速度推進	③雪質		
138 2-3湿雪小回り	③雪質		
139 2-4湿雪小回りリズム変化	③雪質		
140 くの字姿勢	①カービングの導入		
140 くの字姿勢前後差十上半身の前傾がくの字を生み出す	①カービングの導入		
141 ターンの基本姿勢	①カービングの導入		
142 ターンの基本姿勢	①カービングの導入		
143 ターン中の「く」の字姿勢	①カービングの導入		
144 カービング山回り	①カービングの導入		
145 レールカービング浅回り	①カービングの導入		
146 カービング深回り	①カービングの導入		
147 シュテムからカービング	①カービングの導入		
148 シュテムからカービング			
149 回旋からカービング	①カービングの導入		
150 回旋からカービング			
151 クローチング姿勢でのカービング	①カービングの導入		
152 外スキーカービング	①カービングの導入		
153 内スキーカービング	①カービングの導入		
154 1本スキーカービング	①カービングの導入		
155 速度推進大回り	②速度推進		
156 速度推進小回り	②速度推進		
157 速度制御大回り	③速度制御		
158 速度制御小回り	③速度制御		
159 ゲート滑走	①大回転		
160 フリー滑走	①大回転		
161 ゲート滑走	②回転		
162 フリー滑走	②回転		
163 1.パラレルターン小回りナチュラル	パラレルターン		
164 2.パラレルターン小回り不整地ボトムターン	パラレルターン		
165 3.パラレルターン小回り不整地バンクターン	パラレルターン		
166 4.パラレルターン大回り	パラレルターン		
167 総合滑降・リズム変化	パラレルターン		
168 総合滑降・リズム変化	パラレルターン		



## 5. 指導資格の日頃の比較

### オーストリアの指導資格

Skilehreranwärter

Landesskilehrer

Diplomskilehrer

16歳から取得可能で助手としてスキー学校で経験を積み、州検定教師になり、さらに経験を積んで、国家検定教師を取得する。

### 日本の指導資格

20歳から受検でき受検資格はS A J 1級所持というだけで準指導員検定を受ける。準指導員で経験を積み指導員を受検する。

オーストリアでは職業として必要な資格であり、基本の理論と指導法を学んだら、スキー学校で実際に指導経験を積み、理論と実技の資質を向上しながら資格のアップをしていくのに対し、日本では指導経験を問わずに準指導員資格を取得できるので、指導力に大きな個人差がある。スタートで違いがある中で指導経験を積むので指導員では指導力に更に大きな個人差が生まれ、指導を受ける側にとっての混乱の元になっている。

オーストリアのスキー教師はスキー場において尊敬とともに権限を与えられているが、日本ではスキー教師というだけではスキー場で何の尊敬も権限も存在しない。やはり資格者が指導のプロフェッショナルとならなければ日本のスキー界の質は向上しない。そこで次のような改革を提案したい。

受検資格16歳からの助手資格を新設し、準指導員受検資格は18歳からにする。助手はスキー学校でスキー場で起こる全ての経験を積み指導者としての基礎を学び、これらの経験の積み重ねの延長上に準指導員、指導員を取得する。指導員取得後は教養や専門の知識や常識を研究し資質の向上を追求しながら指導にあたる。

## 6. スキー指導の質の日頃の比較

オーストリアと日本のスキー指導の質については簡単には比較できないが限定した部分で試みたい。単純には、オーストリアでは良いポジションで滑ることが強調され、日本では正確な形で運動することが強調される。

一人一人に応じた指導での結果を重視するオーストリアに対し、全員が同じ形の運動が出来るようになる結果を重視するのが日本と言えるだろう。横並びを好むのは長年の間の日本人の特徴である。しかし、最新の日本スキー教程で



は結果にたどり着く方法を3種類提示して指導のバリエーションを増やしている。受講者一人一人に応じたスキー指導を展開するという方向へ向かうのであれば好ましいものといえる。

世代ごとに対応し人生に密着したスキー指導といった点で考えてみると、年齢などによる心身の状況に対応して今出来る滑り方を指導するオーストリアと常に全員が一番良い滑りをするを指導の目的とする日本と、人がいてスキーがあるのか、スキーがあって人がいるのか、どちらが良いかどうかの判断ではなく、スキー文化としてどのように成熟されていくかである。しかし、新しい血を入れ、育て、成熟させてという繰り返しがなければ弱体化し滅びてしまう。年代に応じた指導を行い積み上げていくことが重要である。

日本スキー界は、今後スキー産業としてではなく、スキー文化として人々の生活に密着したスキー界を目指さなければならない。

## 7. まとめ

平成元年に正指導員の資格を取得してから四半世紀が過ぎ、長期と短期の2回のインスブルック大学での研修から、これからの日本のスキー指導について以下の提言を行いたい。

良い指導者の育成のために準指導員資格の下に助手の資格を加え、受検資格は16歳以上からとする。活動の場はスキー学校とし、特にジュニアの指導を中心に経験を積む。準指導員は18歳から受検可能としスキー学校で指導の単位を取る。正指導員は20歳から受検可能としスキースポーツに関わる全ての事柄に精通、コーディネーターする能力を求める。

指導に当たっては一つの運動を指導するために3通り以上の方法を考え、受講者のタイプ別に指導が出来るようにし、各個人にとって効果的な方法を見つけ出して指導することを基本とする。

スキー運動が万人にとってリフレッシュできる運動となり、奥の深い山のスポーツ文化として未来永劫に継続されていくようにする。



## 8. 終わりに



オーストリアの7月の氷河スキー場には冬と夏が混在する。半ズボンで山歩きする人、親子連れで山を歩く人、スキーも子供の遊具もある。文化とはこういうことを指すのではないだろうか。

環境の差はもちろんあるだろうが、日本には日本の環境があるのでその条件の中で多種多様な生活スタイルに溶け込んだ文化を構築していく方向がよいのではないだろうか。

大勢の人が関係して山のスポーツ文化を創り出していくことが今後求められている。





7月の氷河スキー場で新雪が滑走できる。





6月の氷河スキー場はまだまだ滑走でき、一般の人もレーサーもいる。





スキーあるいはスポーツを通じての仲間作りが豊かな文化につながる。今回の研修の成果はインスブルック大学スポーツ科学研究科の仲間達のサポートによるところが大きい。心から感謝したい。



6月の学期終了の日

#### 参考文献

公益財団法人全日本スキー連盟平成26年11月1日「日本スキー教程」スキージャーナル株式会社

SNOWSPORT AUSTRIA「DIE ÖSTERREICHISCHE SKISCHULE 2.neu bearbeitete Auflage」VARLAG BRÜDER HOLLNEK・2011 ISBN978-3-85119-306-0

Richtig CARVEN/Hermann Wallner 1.Aufl.-2008 ISBN:978-3-9501194-6-6

Alpine Sicherheit Lehrbuch des Tiroler Skilehrerverbandes 2012

Skitechniktraining im alpinen Skirennlauf/Harald KIRCHMAIR ÖSV



参考資料

公益財団法人全日本スキー連盟2015年度「教育本部オフィシャルブック」スキージャーナル  
株式会社

SNOWSPORT AUSTRIA「DIE ÖSTERREICHISCHE SKISCHULE」DVD

SNOWSPORT TIROL/TIROLER SKILEHRERVERBAND「Lehrschema Ski」

SNOWSPORT TIROL/TIROLER SKILEHRERVERBAND「SCHNEESPORTLEHRER-  
AUSBILDUNG」