

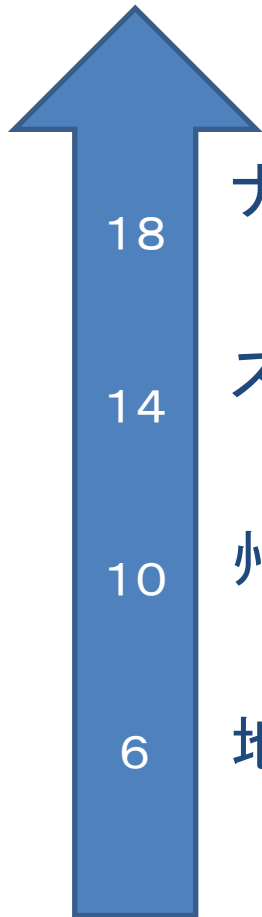


# グローバル指導者セミナー ギュンター&ベニー語録

2016/11/12

小宮

# オーストリア メソッド



18

ナショナルチーム

14

スキー学校

10

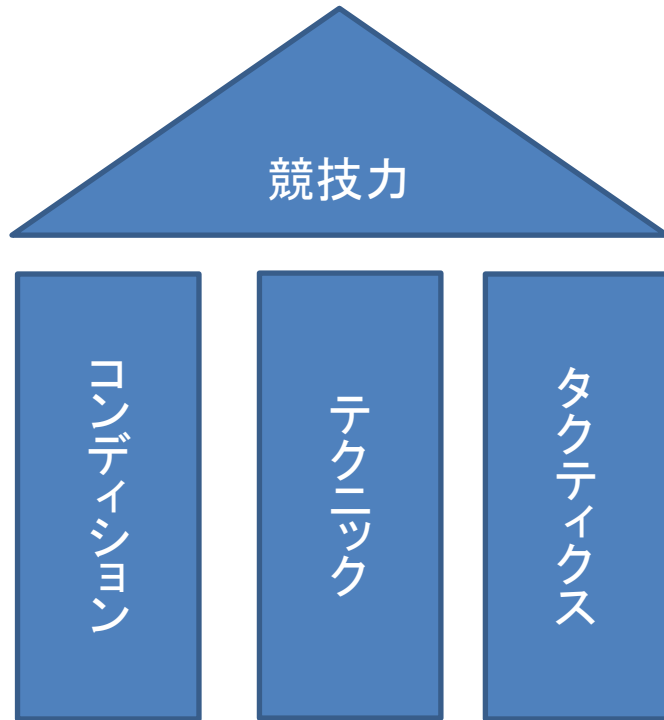
州

6

地域

- ・年齢によってトレーニングする内容が決まっている→年代毎の目標となる
  - ・コーディネーション(調整力)トレーニングはどの年代でも5星
  - ・持久力とは長く走れるではなく、早く回復させる、疲れのない体力のこと
  - ・今いるポジションを確認する→次のステップ(目標)を定める
  - ・スキー指導工程  
初級(スキーをはく)からトップ(WC)まで一貫している
- ※日本では指導教程しか公開されていないがレーシングも存在する(らしい)。整備して公開していく(らしい)。皆川談

# 1. なぜテクニック？



テクニック  
理想＝目標

課題に対する解決能力がテクニック

## 2. なぜ練習？

上手になるため

取得しなおすため

新しく取得するため

# 3. メソッド(1/2)

- ・練習するための方法論

- ・何を達成するのか

→現状を見極め、遠回りもある、道は一つではない

- ・洞察力

- ・練習の補助具

ストックを短く長く、ロープ、テラバンド(リハビリ用で手に巻いて腰の後ろを通す、手を前に出す練習)、ゴーグルで視界をさえぎる、短いスキー長いスキー

- ・簡単から難しく

- ・ゆっくりから早く

- ・荒くから洗練(正確に)

## 3. メソッド(2/2)

- ・ずれから切り込み
- ・様々な環境で滑れるテクニック
- ・立った状態、斜滑降、横滑り、ホッケーストップ(急停止)、山周り、ギルランデ、1ターン、トレインでの練習
- ・体が安定しない時は、ストック前、ひざに手を当てる

## 4. ? ? ? (1/2)

- ・前後のバランス  
ベニーがポジションしているところをギュンターが押す  
真ん中にのる、アルペン滑走姿勢(外向傾と通訳が補足)、ソール全体、斜め前
- ・腕を前に
- ・動的安定性
- ・多様性、新しい刺激
- ・分析、方向付け、リズム、統合、反射などのコーディネーション
- ・ロングターン  
プルーク、シュテム、ズレパラレル、パラレル、カービング
- ・ショートターンもロングと同じでターン弧が小さいだけ

## 4. ? ? ? (2/2)

(ビデオを見ながら解説)

- ・ポジションの確認

ズレた滑走、ギルランデで確認、1日25本

198CMのGSで行なう、SLだと簡単すぎる

- ・内手前、外手腰

- ・片足スキー

- ・ポールだないところでのフリー滑走

- ・ズレからキレへ



# 5. 技術見本(1/2)

- ・アルペン滑走姿勢
- ・早く滑るのと綺麗、美味しく滑るのは違うもの  
メソッドの最終目標は早く滑ること、デモンストレーションは別
- ・スタンスは腰幅で土台となる
- ・足首、膝、股関節は曲げて斜面に対応できるように
- ・腕のポジション、サイドに出て前に出る
- ・足元からくる圧力
- ・1と1/2ターン  
直滑降から1ターン



# 5. 技術見本(2/2)

## ・ターン局面

### ①始め

中間姿勢→動作の安定性

エッジの切換、外足で捉える、腰の外側にのる、  
体回さない、動きを止めない

### ②中間

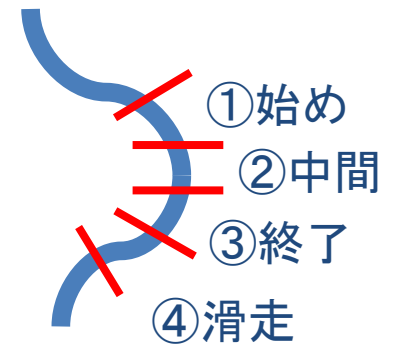
弧が深くなる、外力が強くなる、胸の向き、上半身ぶれない、  
外足重要、内足で力を分散することもある

### ③終了

山まわりに行く方向に立ち上がる、前へ立ち上がる、  
状態によってはベンディング、条件によって使いわける

### ④滑走

切換え、若干前、動きを止めない



# その他語録

- ・佐々木明

1年の8割はGS、スラのアップも長いスキー

- ・ベニー

水から料理して仕上げる

まっさらな状態(水)からトレーニングする

- ・皆川

競技と技術戦の違いは競技は遠心力でスキーをしならせて  
技術戦は重力でしならせる