

## 2023 年度競技本部事業報告

### 【アルペン競技】

#### 2023 栃木県ユースアルペンスキー大会

1. 期 日 自 令和 5年 1月 10 日(火)  
至 令和 5年 1月 12 日(木)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 足助本部長,越沼副本部長,澤田副本部長,小茂田俊浩,上野香奈,神山健樹,  
大居裕明,加藤孝志,山口昌利,松田広之
4. 参加者 20 名
5. 概 況 年度始まりのユース大会が中学大会・高校大会と毎年と同様に同時開催された。  
この大会から未来の栃木県スキー連盟を代表する選手が育っている。今年度も今まで  
通り、素晴らしい選手が出場した。今後を十分に期待するところである。しかしながら  
年々出場選手が減少傾向が今後の不安要素である。



#### 特別国体冬季大会スキー競技会 栃木県選手選考会

#### 2023 栃木県 K1・K2 アルペンスキーGSL大会

1. 期 日 令和 5年1月 13日(金)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 齋藤会長,小林副会長,渡辺理事長,足助本部長,澤田武,越沼良,源田道昭,大平健一,  
平井茂,漆原知幸,森光功,小茂田俊浩,上野航大,上野香奈,神山健樹,大居裕明

松田広之、梅澤陽子

4. 参加者 国体 48名 K1K2 20名

5. 概況 今年度の国体選手選考会はハンターマウンテン塩原スキー場の上部(FDRコース)がまだOPENしておらず通称(ガメラ)からのスタートとなった。

選考としては特に問題なく選考選手が出来たと思われる。

昨今、選手層が厚くなり、国体での入賞選手が多く見られる中、SAJの強化選手や自力でシードをとった選手など国体という特殊な大会における選手選考会は何らかの改革が必要となってくると思われる。栃木県として国体入賞、さらには優勝という目標に向かってスキー連盟全体で統一した形が必要と考える。

選考選手は成年男子A組3名 B組1名 C組3名 成年女子A組1名 B組1名 少年男子6名 少年女子4名 合計19名を選出した。



## 2023 全日本マスターズ大会栃木県選手選考会

1. 期 日 令和 5年1月13日(金)

2. 会 場 ハンターマウンテン塩原

3. 役 員 足助本部長、澤田 武、越沼 良、源田道昭、漆原知幸、平井 茂、松田広之、森光 功、大居裕明、神山健樹、小茂田俊浩、小茂田香奈、梅澤陽子、上野航大、越沼 進

4. 参加者 マスターズ 30名

5. 概況 2023 全日本マスターズ大会栃木県選手選考会がハンターマウンテン塩原スキー場で開催された。

天候晴れ雪質ハードと雪不足ではあったが最高のバーンコンディションに日頃の練習の成果を選手達は存分に力を発揮出来た大会になった。最高のコースに仕上げたハンターマウンテンスキー場に感謝を申し上げたい。また、各協会・各クラブの派遣役員の方々のご協力でも大会の進行もスムーズに運び無事に終了する事が出来、ご協力のお礼と感謝を申し上げます。

### 【各組の結果】

I組女子	1位	長島栄子	佐野	1:11.86	B組男子	1位	鈴木寿和	宇都宮	59.68
D組男子	1位	内藤智弘	足利	1:02.80	E組男子	1位	熊倉眞吾	宇都宮	1:00.00
F組男子	1位	井村達也	黒磯	1:03.61	G組男子	1位	北詰英夫	足利	1:03.97
H組男子	1位	松村照章	足利	1:03.82	I組男子	1位	小山田孝夫	那須	1:04.46
J組男子	1位	二口善男	宇都宮	1:15.80	K組男子	1位	内藤 純	足利	1:29.05



## 2023 栃木県 GSL 大会

### 2023 栃木県マスタース大会①

1. 期 日 令和 5年 2月5日(日)
2. 会 場 北日光高畑スキー場
3. 役 員 足助本部長,澤田副本部長,山口 昌利,上岡 雅之,梅澤 陽子,大居 俊子,松田 広之,吉成 聡,森 光功,鈴木百合子
4. 参加者 46 名
5. 概 況 例年ハンターマウンテンにて行ってきた大会ではあるが、コースの貸し出しが出来ないとのスキー場意向にて、高畑スキー場に会場を変更して大会を開催した。  
しかし、昨年の 86 名から 46 名と大幅に参加人数が減ってしまった、ハンターから更に 1 時間以上交通時間がかかることが大きな要因と思われます。  
大会は晴天に恵まれ自然の雪で小さな起伏のあるコースを、選手は積極的に攻略していた。コースは自然の地形でセパレートされ安全にレースが行えるため、ユースのレベルアップには最適なコースであり、今後のユースA・Bの参加者に期待したい。



B 男子優勝 池上選手



B 女子優勝 森元選手



K1 女子優勝 原澤選手



K1 男子優勝 小林選



K2 女子優勝 野澤選



D 組優勝 湧井選手



男子優勝 植竹選手

## 2023 スバルカップ・第 92 回 栃木県スキー選手権大会 2023 栃木県ユーススキー選手権大会

1. 期 日 自 令和 5年 2月 25 日(土)  
至 令和 5年 2月 26 日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 齋藤会長,小林副会長,吉原副理事長,足助本部長,澤田副本部長,越沼副本部長,  
上岡雅之,漆原知幸,大居裕明,大居俊子,森光功,吉成聡,平井茂,松田広之,梅沢陽子,  
中澤広高,池上貴一,山口昌利
4. 参加者 84 名
5. 概 況 今年度も栃木 SUBARU 様のご協賛により栃木県スキー選手権大会 SUBARU カップ  
がハンターマウンテン塩原スキー場で開催できた。  
いまだコロナ渦の中での大会であったため開会式は中止としてSUBARUの方々の来  
会はできず、大変申し訳ありませんでした。  
大会自体は本部長の声掛けによって、選手も役員もみんなで作り上げていく大会に  
なった。具体的にはポール1本でもいいので選手に下げてもらい協力して大会運営を  
行うことができた。その成果もあつてか素晴らしい大会となった。



## 2023 マスターズGSL大会②

1. 期 日 自 令和 5年 2月 25日(土)  
至 令和 5年 2月 26日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員 斎藤会長,小林副会長,吉原副理事長,足助本部長,澤田副本部長,越沼副本部長,  
上岡雅之,漆原知幸,大居裕明,大居俊子,森光功,吉成聡,平井茂,松田広之,梅沢陽子,  
中澤広高,池上貴一,山口昌利
4. 参加者 28名
5. 概 況 2023 栃木県マスターズ大会②(オープン競技)がハンターマウンテン塩原スキー場  
で、25日のSL競技に4名、26日のGS競技に19名の選手がエントリーし開催された。  
両日ともに天候は晴れバーンはミディアムだったが、2日目のGS競技は強風でエフデ  
ィーアール下部からレキシントンにスタートを変更し行われた。コース整備が良く各選  
手も日頃の練習の成果が発揮出来、ハンターマウンテンスキー場関係者に感謝申し  
上げる。また、派遣して頂いた各協会・各クラブのご協力が有り、スムーズな大会運  
営が出来た事に対しお礼と感謝を申し上げる。

### 【各組の結果】

SL F組男子 1位 宇賀神俊夫 宇都宮 2:10.47  
E組男子 1位 小川 修 宇都宮 1:55.65  
D組男子 1位 梅沢 武 宇都宮 2:12.62  
GS F組女子 1位 長島栄子 佐野 1:41.43  
C組男子 1位 深沢 潤 神奈川 1:34.84  
D組男子 1位 井村達也 黒磯 1:25.31  
E組男子 1位 布川嘉英 栃木 1:32.29  
F組男子 1位 小山田孝夫 那須 1:32.25



アルペン北関東ユース大会  
SAJB 級北関東ユース大会ハンター

1. 期 日 自 令和 5年 2月 25日(土)  
至 令和 5年 2月 26日(日)
2. 会 場 ハンターマウンテン塩原
3. 役 員
4. 参加者
5. 概 況 スキー場との調整がつかずキャンセルとなった。

## 【クロスカントリー競技】

### 2023 栃木県ユースクロスカントリースキー大会 2023 全日本マスターズ大会県選手選考会

1. 期 日 令和 5年 1月 7日(土)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 澤田副本部長,越沼副本部長,源田道昭,大平健一,渡辺吉晴,山口昌利
4. 参加者 12名
5. 概 況 今年度は日光光徳スキー場で開催できることになった。  
毎年子供たちとマスターズの選手たちが集まり幅広い選手が一斉に競う大会である。  
マスターズの選手もさることながら多くの子供たちが参加してもらうように県連として努力し続けていかなくてはならない。



## 特別国体栃木県選手選考会クロスカントリー大会 2023 栃木県 K2クロスカントリースキー大会

1. 期 日 令和 5年 1月 8日(日)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 斎藤会長,澤田 武,越沼 良,源田 道昭,大平 健一,渡辺 吉晴,渡辺 英樹,  
山口 昌利
4. 参加者 13名
5. 概 況 今年度は積雪量もあったため会場を日光光徳牧場クロスカントリースキー場での開催となった。  
参加者は今までとあまり変わっていないが、少年女子が2名選出されたことは今後につながる結果と考えます。クロスカントリー競技は国内でも栃木県でも減少傾向にあります。小学校からの継続選手を国体出場選手まで育てていきたいと思えます。



## 2023 栃木県クロスカントリースキー選手権大会 栃木県ユースクロスカントリースキー選手権大会

1. 期 日 令和 5年 1月 29日(日)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 澤田副本部長,渡辺吉晴,渡辺秀樹,福田光男,山口昌利
4. 参加者 14名
5. 概 況 今年度日光市光徳牧場で開催した選手権大会、コースもコース管理の方にお世話になり、クラシカル、フリーと両種目とも問題なく開催できた。

パシュート競技も定着してきて、選手たちもしっかりとトレーニングができていた。  
また、ご父兄からお菓子の商品も出していただきアットホームな大会となった。



## 栃木県クロスカントリーOPEN 大会

1. 期 日 令和 5年 1月 28日(土)
2. 会 場 日光 光徳CCスキー場
3. 役 員 澤田副本部長,松田広之,渡辺吉晴,渡辺秀樹,福田光男,山口昌利
4. 参加者 14名
5. 概 況 今年度から大会名を『栃木県クロスカントリースキー記録会』から『栃木県クロスカントリーOPEN 大会』と名称変更して行った大会であったが、県外の選手は参加せず県内選手の大会となった。  
次年度は広報活動を拡大して、県外選手を参加に導きたい。



## 【県外大会・派遣大会関係】

### 2023 北関東ユース大会 第1戦 群馬尾瀬戸倉大会

1. 期 日 自 令和 5年 1月 27日(金)  
至 令和 5年 1月 29日(日)
2. 会 場 群馬県 スノーパーク尾瀬戸倉
3. 役 員 大居 裕明
4. 参加者 13名
5. 概 況 今年度からは関東ユースシリーズから、南関東・北関東シリーズにしてユース大会を大会名を変更して実施することとなった。  
北関東ユースの第1戦として群馬県のスノーパーク尾瀬戸倉スキー場で実施した。  
今シーズンから関東シリーズから『北関東シリーズ』と名称を変えての実施となった。  
昨今はユース大会が定着して小学生も積極的に県外大会への参加が定着してきた。  
一層の県内選手の活躍を期待する。

### 2023 北関東ユース大会 第2戦 群馬県 宝台樹大会

1. 期 日 自 令和 5年 2月 22日(土)  
至 令和 5年 2月 23日(日)

- 2. 会 場 群馬県 宝台樹スキー場
- 3. 役 員 大居 裕明
- 4. 参加者 10名
- 5. 概 況 群馬県で行われた北関東ユース大会第2戦宝台樹大会  
群馬県は北関東でも大会が多く、県内の小学生・中学生の参加と活躍を期待したい。  
これまでも今大会を通じ、全国で戦える選手が育ってきた。  
今後も群馬県と協力していきながら選手強化を図る。

## 2023 JOC ジュニアオリンピックカップ アルペン競技

- 1. 期 日 自 令和2年 3月 25日(土)  
至 令和2年 3月 29日(水)
- 2. 会 場 長野県 菅平パインビークスキー場
- 3. 役 員 副本部長 越沼 良、上野 航大
- 4. 参加者 9名
- 5. 概 況 本年の JOC ジュニアオリンピックでは自主権利やブロック推薦枠も含め、K2 で6名  
K1 で3名の選手が出場しました。K2 選手は GSL と SL の2種目、K1 は GSL のみの  
大会となっておりK1K2 共に GSL での上位32位までの選手が最終日のパラレル GS  
レースに出場できます。今大会では GSL での入賞はなかったもののK2 女子の大貫  
選手と井口選手の2名の選手が最終日のパラレル GS レースに出場しました。  
天候やバーンコディションが悪く対応が難しいのに加えセカンドカットの適用もあり中  
には最後まで滑りきることが適わなかった選手もいたことから、悪雪での対応が課題  
として浮き彫りになった。  
また K2 女子 SL において大貫選手は4位入賞を果たし素晴らしい成績を収めました。



## 特別国民体育大会スキー競技会

1. 期 日 自 令和 5年 2月 15日(水)  
至 令和 5年 2月 20日(月)
2. 会 場 岩手県 安比スキー場  
田山クロスカントリー場
3. 役 員 斎藤会長,渡辺理事長,足助本部長,上岡雅之,源田道昭,越沼 良,上野香奈,  
上野航大,山口昌利
4. 参加者 34名
5. 概 況 今年度の国体は特別国体として岩手県八幡平市で実施されました。  
ジャイアントスラローム競技では 3 人の入賞選手、女子総合成績では 6 位入賞と素晴らしい成績を出すことができました。  
入賞は逃した選手もシードを確保や、来年度に繋がる成績をおさめました。

### 【成績】

#### ジャイアントスラローム競技

種 別	Bib	氏 名	順位	種 別	Bib	氏 名	順位
成年男子 A	33	金子 竣哉	25 位	少年女子	14	大西 美琴	3 位
	76	堀口 直暉	39 位		20	井口 花	21 位
	83	大貫 零旺	57 位		48	町井 友香	40 位
成年女子 A	52	横尾 彩乃	7 位		99	中村 凜々花	DNF
成年男子 C	9	三井田 雄太	13 位	少年男子	6	横尾 錬	17 位
	43	伊藤 大	60 位		11	深澤 嵩晴	27 位
成年女子 B	4	小番 聖夏	6 位		48	権田 武蔵	29 位

成年男子B	41	水上 早瀬	47位	24	中島 崇秀	39位
				111	塩田 優介	DNF
				135	平井 章太郎	116位

クロスカントリー競技

種別	Bib	氏名	順位	種別	Bib	氏名	順位
成年男子C	449	中村 友	19位	成年男子B	316	佐藤 岳史	40位
	422	高松 清	34位	少年女子	63	知花 愛	63位
	409	新井 申	50位		15	丸山 美乃	52位



## 第47回全日本マスターズスキー選手権 志賀高原大会

1. 期 日 自 令和 5年 3月 2日(木)  
至 令和 5年 3月 5日(日)

2. 会 場 長野県志賀高原西館山スキー場

3. 役 員 平井 茂

4. 参加者 20名

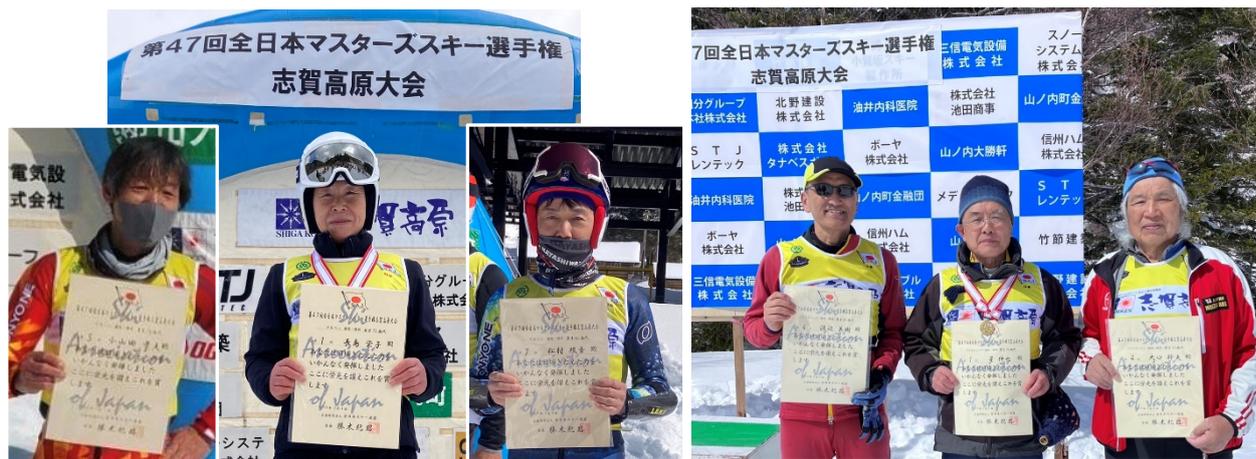
5. 概 況 コロナ禍も終息に向かう中、今年は日程通りに志賀高原西館山スキー場で開催された。全国からアルペン約692名、クロスカントリー約33名の多くのエントリーがあり、本県からアルペン17名、クロスカントリー3名の選手が参加。

アルペン公式練習日前夜に降雪もありバーンコンディションに心配はあったが固めのバーンに整備されていた。クロスカントリーのコース整備では深雪で時間が掛かったとのこと。開催に御尽力頂いた大会役員並びにスタッフ、スキー場関係者に感謝申し上げます。

入賞者の結果は次の通り、1日目アルペン第1戦Bグループ65歳代7位松村照章選手(足利スキー協会)、Cグループ70歳代2位長島栄子選手(佐野スキー協会)。

2日目アルペンCグループ第2戦70歳代1位長島栄子選手(佐野スキー協会)。クロスカントリー第1戦クラシカル男子75歳代4位大口幹夫選手(日光 SC)、70歳代1位星伸也選手(那須塩原 SSC)。

3日目アルペン第2戦 A グループ35歳代9位鈴木寿和選手(宇都宮スキー協会)。Bグループ70歳代5位小山田孝夫選手(那須SC)。クロスカントリー第2戦フリー男子75歳代4位大口幹夫選手(日光SC)、70歳代1位星伸也選手(那須塩原SSC)、60歳代4位渡辺英樹選手(那須塩原SSC)。



2023 第 60 回全国中学校スキー口会

1. 期 日 自 令和 5年 2月 5日(日)  
至 令和 5年 2月 10日(金)
2. 会 場 長野県 野沢温泉スキー場
3. 役 員 副本部長 越沼 良,小林 洋一,大居 裕明
4. 参加者 17名
5. 概 況 昨年と同会場で行われた全中スキー大会ですが、コロナ禍の特例により前年度と同様の出場枠が与えられており、男子 GSL7名 SL9名、女子 GSLとSL 共に6名ずつ総勢17名が参加しました。参加人数も多いため、初出場の選手も半数近くおりコースの難易度に加え緊張の所為もあつてか思うように力を発揮できなかった選手も見受けられた。しかし、一方で男子 SL では足助選手が6位入賞、女子 GSL で大貫選手が5位入賞とそれぞれ素晴らしい成績を収めました。
- 各選手においてそれぞれ課題が得られた大会となったと考えます。今後の各選手の飛躍に期待します。



## 2023 全日本スキー選手権大会 AL

1. 期 日 自 令和 5年 3月 23日(木)  
至 令和 5年 3月 28日(火)
2. 会 場 北海道 阿寒湖畔スキー場
3. 役 員 源田道昭
4. 参加者 7名
5. 概 況 今年度の全日本選手権大会(技術系)は12月ではなく3月に開催された。栃木県を代表して7名が参加して、以下の成績だった。
- (上位成績のみ記載)
- GSL 男子 20位 横尾 錬
- GSL 女子 7位 小番 聖夏

8位 横尾 彩乃  
SL 女子 14位 大西 美琴



## 【合宿・練習会関係】

### 2023 冬季アルペン強化合宿A

1. 期 日 自 令和4年12月10日(土)  
至 令和4年12月20日(火)
2. 会 場 長野県 志賀高原スキー場
3. 役 員 大居 裕明,越沼 良,上岡 雅之
4. 参加者 18名
5. 概 況 今年度は合宿開催地を北海道から長野県志賀高原スキー場に場所を移して開始しました。  
雪不足の心配もあったが、寒波の到来で雪不足は解消した。  
小中学生が対象の合宿で幅を広げた強化合宿ではあったが、選手たちはシーズン初めのトレーニングとして十分にできたと思われる。

来年度以降も選手数が不足がちになることが懸念されるが、続けていきたいと考える。



## 2023 アルペン冬季特別強化合宿

1. 期 日 自 令和4年12月3日(土)  
至 令和4年12月20日(火)
2. 会 場 北海道 阿寒湖スキー場 他
3. 役 員 源田 道昭
4. 参加者 8名
5. 概 況 今年度もコロナ渦の中で海外遠征は中止とし、北海道での合宿となった。  
阿寒湖スキー場においてはSAJ大会・FIS大会のオープニング大会などがあるため環境は十分な会場と考える。  
周りの選手たちと合宿中からの戦いがありメンタル面でも強化が図れた。



## 2023 アルペン冬季強化合宿 B

1. 期 日 自 令和 4 年 12 月 25 日(日)  
至 令和 4 年 12 月 27 日(火)
2. 会 場 福島県 桧枝岐スキー場
3. 役 員 足助 浩之, 越沼 良,
4. 参加者 9 名
5. 概 況 雪不足が懸念される中何とか福島県桧枝岐スキー場にてアルペン強化合宿 B が開催された。  
毎年小学生の参加が多数であったが今年度は参加者不足となった。  
地元のご協力もあり練習は十分できたと感じる。来年度以降もこの事業が発展していくように競技本部として尽力していきたいと思ひます。



## 冬季クロスカントリー強化合宿

1. 期 日 自 令和5年1月4日(水)  
至 令和5年1月6日(金)
2. 会 場 日光光徳クロスカントリースキー場
3. 役 員 渡辺英樹
4. 参加者 12名
5. 概 況 昨年度まで2回のクロスカントリー強化合宿を今年度は年明けの1回として、場所も日光光徳クロスカントリースキー場で実施した。  
雪不足も心配されたが、年末の降雪でコース内も積雪があり有意義な合宿ができた。  
コース管理の方にお世話になりコースも素晴らしい状態での合宿となった。来年度以降も場所は地元の光徳での開催にしていきたい。  
その合宿後の国体選手選考会、全日本マスターズ選手選考会、ユース大会も引き続き光徳スキー場をお願いしたい。



## 22～23 シーズン マスターズ強化練習会報告

### 第1回強化練習会

期 日 2022年12月14日(水)・15日(木)  
会 場 ハンターマウンテン塩原  
講 師 ハンタースキースクール 足助未央コーチ  
参 加 者 25名  
練習内容 練習内容

#### 基礎

1. 板の動きを感じ取る。板の各部の動きを総合してスキー操作の対応幅を広くする。
  - ・テール テールをワイパーのように振り、外向を取って横滑りを入れた後、次のターンをする。次の段階では、テールで丸い弧を描いてターンをする。
  - ・センター ターンでフォールラインに向かうところで振込んで重心を乗せ(ブーツで真横に加圧をして)、雪面を削る。
  - ・トップ トップに意識を集中させ、重心を乗せて丸い弧を描く。  
留意点:足下を軽くしない。センターへの加圧をしながらトップを意識してターンをする。
2. 高い腰の位置と、臀部を使ったターンポジション(股関節の捻転に向けた段階的練習)
  - ・プルーク ブーツ内ではつま先を上げて足首を曲げ、腰を高く保つ。ターンでは太腿から臀部の力を使う。テールに乗って太腿でブレーキをかけるポジションでは股関節を捻転させるターンには結びつかない。
  - ・シュテム ①高い腰のポジションから外脚を開いて、内脚は確実に上げて引き寄せ、

重心移動を徹底させてターンをする。

②外脚を開く、ストックを突く、内脚を上げて引き寄せる、の一連の動作をリズムカルに行ってターンをする。

③ストックを肩に担ぎ上げて、外腰外脚とともに外肩も同時に出して高いポジションでターンをする。

### 3. 振り返りのパラレルターン

・レッスン内容のポイントに注意してパラレルターンを連続して行う。

## 第2回強化練習会

期 日 2022年12月22日(木)・2023年2月1日(水)

会 場 ハンターマウンテン塩原

講 師 ハンタースキースクール 足助未央コーチ

参加者 30名

練習内容 基礎

#### 1. 踏むこととは

例えば屈曲した足首・膝・股関節等を伸展させて、「ジャンプする・前に出る」等の次の動きをするために足場を作ること。

自身の内力と斜面からの外力を最も効率的に使うことになる。

#### 2. 足場作りのエクササイズ

・ジャンプする 滑走せずに・・・ブーツのみでその場で。スキーを履いて平面で。

滑走しながら・・・直滑降で。緩斜面で小さく連続してターンをしながら。

※「ターンをしながら」、では重心の適切な対応が必要になる

・ジャンプせず ジャンプするのと同様に前に動いてターンをする。

#### 3. ターン上の留意点

・重心移動の意識を持って滑走対応を意図し、前(谷側)に動く。

・斜度とスピードが増すにつれて、その対応のために動く量を多くしていく。

・足場を作って板のしなりと圧を感じ取り、フォールラインに身体を落とし込む。

#### 4. ターンの上体と下肢の連動

①ストックを前面に水平に持ち、基本姿勢からターン外側の腕を前に伸ばすと同時に内腕を引き、ターンをする。外脚を滑らせて、そこに荷重し自然に切替えのタイミングを待ち、逆側のターンに入る。常に足首の締めを忘れない。

②①のバリエーション:斜度を変えて。ストックを持たずに。膝に手を当てて。背面尾てい骨部にストックを当てて。※膝・股関節・肩いずれも同時・同様に出す。

③ギルランデ : 腰・股関節を回す。ひねる。

フォーラインに向かったのターンが、ポール上で捉える瞬間につながる。

#### 5. パラレルターン:基礎スキー的に・競技的に

・以上の練習の要素を意識してパラレルターンをする。

※悪い動き 上体を振った動き。重心を後ろにしてブレーキをかけてターンする動き。

### 第3回強化練習会

期 日 2023年1月16日(水)・18日(金)  
会 場 ハンターマウンテン塩原  
講 師 ハンタースキースクール 足助未央コーチ  
参 加 者 延べ 25名  
練習内容 ゲートトレーニング ビデオミーティング

※トレーニング開始時にミーティングとして、各自の意識する注意点を発表し合った。

#### 1. 開始前指導事項

ポールの上でターンに入るポジションをつくって踏む。ポールの横は通り過ぎる感覚で。ポールに絡めてフワッと浮き上がった感じで入らないように。ポールを過ぎてから急に回り、遅れることになる。

#### 2. 全体指導事項

- ・ハードバーンではエッジでの捉えをさらに的確にする。
- ・内脚に乗ってターンをしようとする、身体で回してしまうので注意する。
- ・切り替え時に前に行く。 ・頭の位置をもっと外側に。
- ・外スキーが遅れると、腰が外れて内脚に体重がかかり、内倒してシェーレンになる。

#### 3. 各指導事項

- ・ポジション :前に置いて外足で踏み込めるようにする。外足の踏み込みが甘いとターンが膨らんで落とされる。
- ・ポールへの入り方:足下から入っていく。上から入る。
- ・捉え方 :前半の捉えを早めに。ポールの横で捉えるのは遅い。上で捉える。
- ・上下動・踏み方 :腰を上げて落とす。前に立ち上がる量を多く。腰掛け姿勢になっていては板を踏めない。
- ・内脚の使い方 :適切な内脚の外旋が必要。股関節を開いて外旋させるとスキーが前に動く。
- ・その他 :ポールを待っていて動きがない状態。X脚であることから腿が起きてこない。シェーレンになると捉え切れない。

#### 4. 今後の課題

- ・エッジが立つポジション作りを意図して、腰と腿を斜面に対して垂直に上げる。
- ・足場を作るために、ジャンプターン、その他外脚に乗る基礎練習をする。

### 第4回強化練習会

期 日 2023年2月2日(木)・15日(水)  
会 場 ハンターマウンテン塩原  
講 師 ハンタースキースクール 足助未央コーチ  
参 加 者 41名  
練習内容 ゲートトレーニング ビデオミーティング

## 1. ゲート通過の考え方と方法

- ①ターンをしようとせず、外脚トップを素速く(可能なら瞬間的に)フォールラインに向けて、次のポールを一気に目指す。ほぼ同時に自分の体を真下に落とす。
- ②自身はスキーとともに進行方向に進んで行き、次のポールに向けてスキーを解放する。
- ③方向付けは可能な限りゲートの上で行う。できなければ内重心・内倒になる。
- ④ストックは外荷重の有効な補助であり、次の切替えのきっかけとして突く。

## 2. 補助練習

- ①横滑りからエッジング、そして横滑りの形で斜め滑走。切り返して逆方向に同様に。
- ②次に、徐々に速い動き作りのためのショートターンに移行する。

## 3. 2/13 濃霧のためポールセット中止 代替フリー練習:主に外腰・外脚重点の補助練習

- ①テール開き→内脚引き寄せ を繰り返すターン : 軸を外に、外に、と移動させていく。
- ②シュテムターン : 外脚を開き出してトップをフォールラインに回し、内脚を引き寄せる。
- ③パラレルターン ・外脚と外腰に乗ったターンを意図して深い弧のターンに努める。  
・捉え、角付け、荷重をしてスキーをたわませ、反発でスキーを走らせる。

※クローチングの留意点:ターン始動時にわずかに内脚で方向付けを行う。

後傾ではストックが上を向き、尻が落ちるので注意。

## 4. 各指導事項

### ①改善・向上した点

角付け センターポジション スキーのしなり 高いポジション 早い捉え 切替え 軸の確立

### ②継続課題・要修正点

後ろポジション 上体回し X脚 タイミング遅れ 上体のかぶり

骨盤を回して外側を捉える。たち上がりの際、腰を前に。エッジ立てを早く。