

大学体育におけるスノーボードの指導方法・指導体系について

——安全で効果的な実施方法を考える——

外川 重信

Snowboarding as a Physical Education Course in the University Curriculum:
Its Safe and Effective Manipulation

Shigenobu SOTOKAWA

〈要 旨〉

本研究は、大学体育の集中授業スノーボードを安全で効果的な実施方法としてまとめた。特に初心者指導を中心に、初めておこなう初歩ターンの指導体系、安全で楽しく上達するための指導上の原則と優先すべき事柄、スノーボード独自の危険性の具体的対処法、適切なゲレンデ選びなどについて具体的に述べている。

〈キーワード〉

スノーボード，初心者指導法，指導体系

I. はじめに

1960年代にアメリカで生まれたとされるスノーボードが、日本でもおこなわれるようになるのは1970年代後半とされている。全日本スノーボード教程によれば、「スノーボード」という名称は、アメリカとカナダを中心とした北米スノーボード協会発足時、新しいスポーツのジャンルとして「スノーボード」という名称に統一したことに始まるといわれている。1983年には北米スノーボード協会と同じくして日本スノーサーフィン協会を発足、その後1987年には日本スノーボード協会を設立している。現在は、日本スノーボード協会（JSBA）、全日本スキー連盟（SAJ）、日本職業スキー教師連盟（SIA）の3団体が、統一して同教程を発刊、その指導と普及につとめている。本学では、スノーボード実習を1997年から始めてから現在に至るまで昨年まで計5回に集中授業として続けてきた（表1）。当初の2回は、冬の集中授業としてスキー又はスノーボードのどちらかの選択で希望者を募り実習を実施してきたが、スノーボードの参加者が圧倒的に増加してきたのに伴い、2000年度からはスキーから独立してスノーボードスポーツという科目に変

更して今日に至っている。

全国安全対策協議会が毎年発行しているスキー場傷害報告書では、毎年、リフト10万人輸送あたりの何人の怪我人がでるかという傷害率を報告しているが、平成12年度ではスノーボードが15.3人（スキー7.6人）、前年度の平成11年度ではスノーボード16.3人（スキー6.8人）となっており、スキーよりも約2倍強の傷害率となっており、スノーボードの方が怪我の率が高いことからスキー以上の安全対策が必要と思われる。

大学のスノーボード実習は、本学のみならず実施の開始が歴史的にまだ浅く、そのため実施方法はスキー実習から参考に行っているのが事実と思われ、また指導方法については、日本スノーボード協会、SAJ、SIAが協同で発行の日本スノーボード教程などを参考に、指導者自身の指導経験を元に指導していると考えられる。本研究は、この5年間のスノーボード実習を通して、安全と効果的な指導を求めていくつかの資料や対策を試みてきたが、ここにそれをまとめて報告し、今後のより良い大学体育のスノーボード実習の基礎資料となることを目的としている。

表1 スノーボードの参加状況

1997年度	15名	スキー実習と合同
1998年度	16	〃
1999年度	37名	〃
2000年度	52名	スキー実習と分離
2001年度	63名	

II. 技術指導と指導方法

本学での集中授業は、夏のアドベンチャースポーツ、冬のスキースポーツ、スノーボードスポーツの合わせて3科目を、全て4日間で実施しており、単位は2単位である。アドベンチャースポーツが自己発見（セルフディスカバリー）を目的としていることから、下記に示すように、冬のスノーボード及びスキーは技術的な指向を大きく持たせて、技術の向上及び理論の修得して、安全で確実に楽しく滑ることとしている。

〈目的〉

- 1) 基礎的及び理論を修得する（自己の能力を正しく理解し、能力に応じた斜面を安全なスピードで確実に、しかも楽しく滑ることができる技術を修得する。
- 2) 生涯スポーツの発展に寄与する。
- 3) 集団生活の中で相互の親睦を図る

大学のスノーボード実習では、怪我のない安全な指導を前提とした上で技術向上をしなければならないことが重要であり、技術指導の原則を次のようにしている。

1. 技術指導上の原則

指導中の怪我の責任は、原則全て指導者側にあることを前提とした指導を実施するように心がけている。

その特徴として、

- 1) スノーボードをしている講習時間及び、食事などの生活時間も含めた全ての時間を授業とする。
- 2) 生活時間中は、学生をできるだけ対等な大人として接する。
- 3) 指導時間中は、技術向上を目指した子供と考え、指導中の怪我などの責任は指導者にあるという立場で接する。
- 4) 教師は、スノーボードの実技がうまく、安全で効果的な指導ができることはもちろんのこと、可能な限り学生から信頼されうる人間的なつながりをもつことができること。

(1) 指導の優先順位

大学の授業は個人の一般のスノーボード滑走とは異なり、安全に慮した上で、楽しい効果的な技術の向上が必要であり、具体的には指導の優先順位は、安全な授業、楽しい授業、技術の向上の順と設定し、各指導者にも文書で通知、できるだけ守るようにさせている。

〈指導の優先順位〉

1) 怪我のない安全な授業（優先順位1）

4日間続く授業なので、疲れからくる怪我、寝不足からくる怪我などは避けるようにしており、そのために体調の変化を各指導者が把握するようにする。指導中の具体的な方法は例に示している。

学生の体調把握 → (何気なく、さりげなく学生との会話の中で聞く)

- a) 寝不足や風邪、便秘などで調子の悪い人がいるので、毎回、体調を知る

例1：毎日、昨日に比べて、体調がいいか悪いか？ 悪いのはどうして？

例2：最高100、最低0として、昨日と今日の体調は？ それはどうして？

- b) 毎回、準備運動をする。朝と昼の2回。ストレッチを十分含んだ準備運動をしっかりと行う。

日程全体の流れを知る（4日間）

- c) 講習1日目：班分けテストと足慣らしとし、学生自身の特徴、用具の危険性など様々なことを把握しておく。

例1：過去の滑走日数、今シーズンの滑走日数、特に今シーズン初滑りかどうかを聞く

例2：初滑りの学生が比較的多いので、普段の滑りができない者、班に全く付いていけない者を見つける

例3：リフト乗車経験の有無を聞く。

例4：班分けのレベルは、おおかた数回滑っているのをみればすぐに判断できるが、あえていろいろな課題で滑らせて、全体のレベル把握、個人の実技レベルを把握する。

例5：受講生の人間的な特徴を知る（まじめな、話を聞かないなど）

例6：練習は、簡単すぎても良いくらいのを設定して、学生全体の様子を把握する。

例7：用具の安全、服装をチェックする。

◎ボード：しっかりホールドできているか？ 緩んでいるネジやベルトがあるか？

◎服装：ヘッドパッド、ヒップパッドの確認、その他（つり下げ式のリフト券ホルダーの危険性注意、腕時計の危険性注意）

◎スタンスのチェック（レギュラー又はグーフィーが正しいか確認）

例8：転倒法の指導または確認、ハイバックを倒す習慣の確認（30分）

d) 講習2日目・3日目：学習の段階 技術の向上と知識として必要な事を知る

例1：ルール・マナーを講習中適時指導すること。

例2：セーフティとチャレンジの使い分け徹底。

e) 講習4日目：まとめの段階 まとめ以外に、グループで滑る楽しさを知る。

f) 自由滑走について

例1：注意する事

- 1) 無理なスピードを出さない、無理なゲレンデを滑らない。
- 2) ゲレンデ及びリフトを指定する。いままで講習で滑ったゲレンデ以外が原則禁止。
- 3) 一人では滑らないで、必ず二人以上で滑ること。必ずペア確認。
- 4) 保険に加入していることの確認。
- 5) 指導者の居場所の連絡など

例2：事故の対策

- 1) ペアで滑る（一人が通報できる体制を）。
- 2) 傷害者の救助と連絡（第一報：現場の安全確保とリフト会社へ、第二報：授業担当者・指導者へ）
- 3) 事故時に記録する事項の連絡（日時・場所、相手の氏名・連絡先・宿泊先、携帯番号）

2) 楽しい授業（優先順位2）

技術の上達よりも、このスポーツの楽しさがわかり、「またやってみたい」という気持ちを起こさせる方が結果的には上達が早いことになり、目先の上達にこだわりすぎないことが大事である。スポーツの歴史、ターンのメカニズム、自然の美しさと怖さなどを講習の中に教養的事柄の指導も織りまぜること。

またスノーボードは個人スポーツであるため、逆に団体での行動が少なくなりがちなので、中級者以上は、指導法も指導することも重要である。相手の技術をつかんで指導することは、仲間作りにも役立つ。豊かなコミュニケーション作りでほのぼのとした雰囲気を班の中につくることが大事で、指導者の雰囲気がそのまま、班の雰囲気に影響する。

例1：指導者のもつ楽しい雰囲気作り（言葉使いと態度）

例2：飴やチョコレートを配っていたり、休憩時のティータイムコーナーなどの心配り

3) 技術の向上（優先順位3）

上達ために、ゲレンデ選び、ゲレンデの中の斜面選び、課題は特に慎重に注意して設定する。

急いで次の技術に移る必要はなく、一つの技術を教えた後、自由滑走などで自分の技術に習熟するまで考えて滑る時間を与える。課題ばかり増えて頭が理解するのに飽和状態になることを避けることが重要と思われる。

怖がらせない指導は、特に女子には極めて有効で、怖がった状態で滑ることは上達にはマイナスであり、姿勢や動作で怖がっていると思ったら、直ちに課題のレベルを下げる。怖さが滑りに表れるような課題はやめる。

スピードを出させる必要はなく、ほとんど多くの技術は、緩・中斜面で十分間に合う。例えば、急斜面のこぶの練習でも同じで緩い斜面の練習で十分である。速いスピードを出させて、慣れさせるという方法は本学では使わないようにする。

(2) 指導の原則

以上の優先順位をもとに、1班に最大人数は8人以内を前提として指導上の原則を次のように設定している。

1) 初心者は早めに転ばせる方法をとる。経験者は転倒法をチェックする。

スキーの場合、転ばせないで技術向上を目指すことができるが、スノーボードの場合、日常、バランスが崩れてどうしても転倒が多くなるという特徴があり、転倒は避けて通れない状況にある。スピードが出て極めて危険な状態での転倒を避けるために、余裕のあるうちに自分から正しい転倒をする方が怪我が少ないという考えからである。転倒は避けて通れない止むを得ない状況であり、正しい転倒法を指導する時間も多くする必要がある。高校時代に柔道の受け身を体験していない学生が多く、スノーボードの上級者であっても転倒法ができない人が少なくはない。受講生の転倒法のレベルをしっかりと把握し、チェックすることは指導に極めて重要である。

2) 「セーフティ」と「チャレンジ（スキルアップ）」の区別をしっかりと意識させる。

実習中は、必然的にゲレンデを移動する時など、技術指導には関係のない場面がうまれてくる。この時は「セーフティ」として、安全に確実な自分のレベルの技術で、無理をしないで、周囲の状況をよく見て、安全に移動することをしっかりと徹底させておくことが必要である。この時は、転倒をできるだけさせないように注意することも必要である。「チャレンジ（スキルアップ）」とは、技術の向上のためのトレーニングであり、指導者の選んだ適切なゲレンデで、練習課題を設定して指導者が止まって、学生が流し方で練習することを意味し、決してスピードを上げた練習を意味するものではない。セーフティ中の転倒や衝突は慎重に避けることが、次の技術指導場面の時間を長くとることができ、結果的には効果的に長い時間かけて技術指導ができる。指導場面とそうでない場面との二つの区別を、学生自身にはっきり認識させておき、指導中に絶えず使い分けることが必要である。

3) 「絶対に怖がらせない、焦らせない、強制しない」ことを指導者に徹底させる。

怖がると焦る、焦ると転ぶ、転ぶと怖がるという悪い循環が起こることを避ける必要がある。一回でも転ぶと軽い精神的なパニックが生じ、どうしても集中が鈍った滑りになってしまい、次もすぐに転倒するという繰り返しが生じやすくなってしまふ。精神的な安定を保つマインドコントロールに時間がかかるので、深呼吸させて落ち着かせるなどの工夫が是非必要である。「疲れた」など言葉が受講生から出た場合は、全員で休憩するとか、疲れた受講生だけ休憩するなどの方法が必要である。受講生自らかが「うまくなりたい」という気持ちを持たせた指導法を大切に、強制や無理強いを絶対になくすることが大事である。そのために滑走時間や滑走距離が少なくなり、技術指導があまり進まなくても、マイペースを尊重して「次回にうまくなりたい」という気持ちをもったならば、結果的には長い滑走時間と距離を維持することになり、上達することができるという考え方を持つことが意味があると思われる。使い分けがない場合、常にどこでも技術上達を目指す学生がいると傷害の危険性が多くなると思われる。

4) 流し型指導を大いに活用して滑走時間を長くする。

流し型指導法は、指導者がゲレンデ中央部で待機し、学生は個々にリフト活用をして指導者がいる地点まで滑走して、そこでアドバイスを受ける方法で、個々の指導を大切にしたいだけ滑走時間を長くする工夫をもたせた指導法である。スノーボードの特性上、班単位で全員がまとまるには時間がかかり、スペースも必要なことである。そこで指導者が技術を示範するために、学生をまとめたの示範や指導はできるだけ少なくして、一人ずつ滑走させて個々に矯正するような指導は、個々の滑走時間を増やすことができなくなることから、流し型指導を主体とした指導スタイルをとるようにしている。全体に対する示範などは一日に数回程度に押さえて、できるだけ滑走時間を長くする指導法が有効と考えられる。

5) 大自然の中、長い距離を滑る

講習用ゲレンデで基本的な技術（安全に、ゆっくりと滑って、曲がって止まれる）ことができたら、技術の習熟には、講習用ゲレンデにおいては自由に滑走させることも必要であるが、あとは圧倒的な大自然を満喫しながら、できるだけ滑走時間をのばす工夫をすることが必要である。ゆっくり、安全にすべりおることができるならば、あとは滑走距離と滑走時間を延ばす工夫をすべきと思われる。

6) 適切なゲレンデを選ぶ

スノーボード指導、特に初心者の指導程、怪我に留意して技術向上を目指さなくてはならないので練習のためのゲレンデ選びは極めて重要である。その前提として、重要な課題となるのが、スキー場選び・講習用ゲレンデ選びが重要である

スキー場の中に次のような講習用としてのゲレンデがあることが大きな条件である。

(a) ゲレンデ下に広い平地のスペースがあること。

平地での指導は、用具に慣れるために必ず必要なことで、全くの初めての者が、締め具をつける、片足でつけて操作する、蹴って少し滑ってみる、転んでみる等の用具に慣れるという指導には必要不可欠である。平地であるため、受講生は危険を感じたり恐怖を味わうことなく、安心して

て基本的な用具になれることが可能となってくる。受講生が慣れてきたら、平地で止まれるごくごく緩い斜面でしかもスタートが平地であるような斜面で、何回も自由に滑走できるバーンで練習を繰り返すことも、滑る感覚を熟知させる第一歩となる。

(b) 初心者用講習ゲレンデは、ねじれのないフラットで、縦に短く横に広い緩い一枚バーンであること。

ゲレンデは長い必要はなく、できれば全て見渡せる事が重要である。しかもリフトがゲレンデの横または中にリフトがついており、デチャッタブル式が望ましい。初心者がスノーボード板を両手で持って移動できることを許可してくれる所もあり、比較的恐怖感の少ない、乗り降りがやさしいのが初心者には適していると思われる。初心者は安心して練習するには、他の人とぶつかる可能性が少ない横に広いバーンが重要であり、しかもねじれがないことで、左右両方のターンの練習ができ、失敗しても片方のサイドに集まってしまうことがないことが重要と考えている。リフトは、初心者でも比較的恐怖感の少ない、乗り降りがゆっくりできるデチャッタブル方式が必要で、しかもボードの脱着に便利のように乗り降りの場所が広い方が良い。片足を着けてリフトの乗り降りをするのは初心者にはとって非常に恐怖感のある場面であり、転倒して頭を打つ機会が多い場面であり、ヘルメットで頭部保護をしているもののデチャッタブル方式のリフトは有効と考えられる。

(c) 圧倒的な大自然を感じさせる規模のスキー場でもあること。

スノーボードのみならず、安全に滑り降りてくる技術をもったならば、大自然の中のスポーツであることを認識してもらうためにも、冬の景色の素晴らしい、圧倒的な自然を感じさせるようなゲレンデを滑ることを望ましい。そのためにはリフトやゴンドラがよく整備されたスキー場で、初心者でもゴンドラでスキー場上部まで簡単に行くことができ、滑走できるゲレンデがあることが有効と思われる。

(3) スノーボード独自の危険性

スノーボードの指導ではいくつかの危険性が指摘されており、それを回避しなくてはならない課題がある。下記に示すように、スノーボードを安全に指導する上で注意すべき事項がある。

1) スノーボードの服装

授業が安全に実施される一つの要因に、受講生の服装があげられる。授業中に服装で配慮していることは、

- 1) 全員がヘルメットを着用させる
- 2) 全員がヒップパッドを着用させる

ということで安全上、授業中は着用を義務として滑走させている。

多くのスノーボード経験のある学生は、普段帽子さえかぶらないで滑走しているのが現状と思われる。昨今、徐々にではあるがヘルメット着用スタイルも見え始めてきていると考えられるが、本学では、普段一般の人がすべるよりも、大学の授業であるという性格上、より高い安全基準を求めなくてはならないという観点から、大学からヘルメットを貸与、必ずかぶることを義務

付けている。オリエンテーション時の説明、実施要項の説明、参加申し込み書の誓約書など至るところでヘルメットの着用義務を情報として伝えており、いまのところ全員がヘルメットを着用しているのが現状である。初心者・初級者は、リフトを降りる時やターンでの逆エッジによる転倒で頭部を打つのを防ぎ、中級者は木などに衝突して脳挫傷を起こすのを防ぐ意味で極めて重要である。同様にヒップパッドも、重要な用具で、雪の冷たさから守るというだけでなく、腰の打撲と上腕の骨折を防ぐことを大きな目的として義務付けている。「転ぶとお尻を打って痛い、お尻が痛いから手を突く、その手が骨折又は捻挫する」という悪循環を断ち切るためにはヒップパッドは効果的と思われる。ヒップパッドには、アンダータイツ式はタイツにパッドがついているので、装着しやすく動くのに制限がないので便利である。他に、タイツの上から独自にヒップだけをガードするものもあり、脱着に多少の時間がかかるが、ヒップを保護するという観点からはタイツ式よりも有効である。ヒップパッドは直接肌にふれるものであり、下着という観点で自分の経費で購入させている。

2) リフトを降りる時の転倒

片足に、板をつけたまま降りるときは、初めての人にとって恐怖感を多く感じる場所であり、はじめから転ばないで降りた人の方が少ないと思われる。多くの場合、後方に転倒して頭部を打ったり、前方に転んで顔面を打つ可能性が大きいので注意すべきである。

降りるときは、体を半身にして、「板を進行方向にまっすぐ向かせて、片手で座席につかまりバランスをとりながら、着地して、リフトのスピードに押されながら降りる」ことが大事である。無理にリフトから離れるのではなく、リフトが押してくれながら降りることを徹底すべきである。片手とは、レギュラー（左足が板についている）なら右手であり、グーフィなら左手であり、いずれにせよ座席に近い方の手になっている。

リフト会社によっては、板をはずして乗せてくれるところがあり、その場合ははずして乗せてもらうことが確実である。この時注意しなくてはならないのは、「降りたら前へ走る又は歩く」ということで、座席に押されて前へ転んだり、座席と雪面に靴をはきで転ぶ可能性を知っておく必要がある。

3) 逆エッジによる後方への転倒

初心者がフロントサイドのエッジで、後ろ向きに横滑りをしている時、または初級者がフロントサイドでターンをしてからバックサイドのターンに移動する際に、急激にバックサイドのエッジが雪に食い込み転倒することがある。最悪の場合、急激に頭部が雪面に打つことで急性硬膜下血腫が生じて、最悪死につながる転倒である。緩い斜面で生じやすいというのが特徴である。回避する方法としては、1) 危険性の周知徹底、2) 転倒法の習熟、3) ヘルメットの着用、4) 無理なスピードを出さないなどがあげられる。

4) バックサイドターンの死角での衝突

バックサイドでのターンは、背中越しのターン方向をみななければならないので、どうしても死角ができた状態の時間が生じてしまい、そこで他のボーダーと衝突する危険性がある。滑り始め

るときから周囲をよく見る必要がある。また、滑っている時は、常に「フロントターンでは上方確認、バックサイドターンでは下方確認」を意識させることが極めて大切である。後ろから滑る者が前を滑る人との衝突回避の義務があるが、これらを見做して滑る人も多いのが現状である。この方法で、もし上方から自分より早いスピードで来るボーダーを目視したら、1) 自分を抜いていくまで同じリズムとターン弧で滑走して、急に方向を変えるなどのことはやめる、2) 急旋回や急停止などできるだけ上方のボーダーが予知し難い滑走をしないことが必要である。逆に、こちらが、追い越すような場合は、スピードを落として回避する、急停止や急旋回などすると仮定して、できるだけ離れた位置を確保して滑るなどの配慮をしなければならない。

3. 初心者の指導体系

(1) 技術的観点

1枚の板（ボード）に両足を乗せているために、スキーのようなプルークボーゲン、シュテムターンがなく、いわば「パラレルターン」しかないのが大きな特徴であり、そのために指導法も比較的シンプルと思われる。

技術的には、下記に示すような観点を考慮して指導に結びつけることが望ましいと思われる。

- 1) 弧の大きさ：ロングターン，ショートターン
- 2) エッジングの程度：ドリフトターン，カービングターン
- 3) ターンの切り換え：立ち上がり，抱え込み，プレス
- 4) エッジのサイド：バックサイドターン，フロントサイドターン
- 5) 脚の操作：二足操作（前足を軸に後ろ足で操作），一足操作（両足同時操作）
- 6) 上体の動き：ローテーション操作（順方向への捻り），リバース操作（逆方向への捻り）

初心者指導の場合の細かい指導体系について文献は少ない。全日本スノーボード教程の指導体系は下記に示した。

○全日本スノーボード教程の指導体系（ビデオより，監修：JSBA，共同監修：SAJ・SIA，山と溪谷社）

A. 導入技術

1. ボードの装着，スタンス（レギュラー，グーフィー），基本姿勢（高い，中間，低い）
2. 方向変換
 - a) 片足で，ボードのトップを振り上げて
 - b) 片足を軸に，ボードを振り回して
 - c) 両足で寝ころんで
 - d) 両足でジャンプして
3. スケートイング，スケートイングから停止
4. 登行
5. リフトの乗り方，降り方

B. 基礎技術

1. 直滑降, 直滑降から停止 (立ち上がりと沈み込み, バックサイドとフロントサイド)
 2. 横滑りから停止 (バックとフロント), 斜め横滑りから停止 (バックとフロント)
 3. 木の葉落とし (バックとフロント)
 4. 斜滑降 (バックとフロント), 斜滑降から停止 (バックとフロント)
 5. 直滑降から山回りターン (バックとフロント)
 6. その他
 - a) ドリフトとカービングの違い
 - b) ストックを使った練習法, 停止, 直滑降から山回りターン, ストック寄りかかりターン
-

以上のように, 種目を並べているにすぎなく, より細かい指導体系が必要と考えられる。特に, 大学におけるスノーボード実習では, 初心者が多く参加しているのが現状と思われ, 用具に慣れてからターン初歩を修得するまでの指導方法がしっかり確立されなくてはいけない。

(2) 初心者の指導体系の考え方

初心者から中級・上級に至るまで一貫した技術での指導方法を持たせることが必要であり, 以下のように設定した。

- 1) 用具に慣れる段階では, 平地及びごく緩い斜面を活用する。
- 2) 片足によるスノーボードによって, 平地で停止からターン初歩までの基本的技術を身につけてしまう。
- 3) ターンの指導は, 順方向への捻りを基本とする。

そのために, ボードの初心者の最も初期に修得するターンを以下のような基本的な指導で修得するようにした。

1. 初心者のターンの基本的考え方

- 1) 軸足に体重をのせていること
- 2) 高い姿勢の方が後ろ足を操作しやすいこと
- 3) ターン内側に少し重心が移動していること (ボード真ん中では無理)
- 4) 上体も含めた体の軸がターンの順方向への捻りを伴ってボードを回すこと
- 5) 後ろ足をずらすことでボードを回すこと

2. ターンの方法の順序

- 1) 直滑降の基本姿勢から前方へ立ち上がり→高い姿勢と軸足に体重をのせ, 後ろ足の操作がしやすい状態をつくる
- 2) 上腕を含めた上体を順方向へ捻る→上腕も回すことで, 重心がずれやすくなる
- 3) 重心を少しずらして→ターン内側に上体を少し移動すること (前方にある手を12時の方向から2時または10時に持ってくる)
- 4) 後ろ足でボードを押しずらす→脚の押し出し

これは, 前足の軸に体重をのせていることで, 後ろ足への荷重が少なくなることで, 後ろ足の操作がしやすくなり, そのためにボードを回すことが容易になるためのものである。高

い姿勢も低い姿勢よりはボードを回しやすくなるためのものである。また、ターンは重心がターンのエッジラインよりもわずかでも内側になればターンが始動しにくくなるので、この点を注意した指導が必要である。最初は、上体の順方向への捻り動作の力でターンをしていくことを基本とする。

3. 指導用語としての例

- 1) 立って、2時（または10時）に持っていき、ずらす
- 2) 伸びて、2時（または10時）で、ずらす
- 3) 上へ、横へ、後ろ足

指導の際は、リズムがあつてすぐに覚えやすい指導用が役立つので、このようなりズムのある用語を用いて、指導することが大切と思われる。「立って」は両足で立ち上がることを意味し、「2時」は上腕を時計の2時の方向に持っていくこと、「ずらす」は後ろ足でボードを回していくことを示している。慣れてくると、より簡単な「上へ、横へ、後ろ足」などの指示語もあり、臨機応変に使い分けていくものとする。

4. 上達したターン

一つのターンができれば、次にステップとして少しずつ動作を省略して、簡単なターンへ導くことが大切である。

- 1) 動作1を省略して動作2と3でターンをする
- 2) なお上達すると動作2も省略して、動作3のみでターンをする

以上が、初心者の最も基礎的なターンの指導方法であるが、一つのターンをできるだけ細かく分解し、その中でも易しいターンを見つけたいたものである。

III. 今後の課題

大学体育におけるスノーボードの指導法、指導体系について述べてきたが、その多くは本学の数回に渡る実習の経験から得たものであった。実習開始の数年前までは、実施する大学が極めて少なかったためである。この一・二年の間に、多くの大学でスノーボード実習が増えてきているのが現状と思われる。

1. 今後は、他大学の実習担当責任者を対象とした調査で、よりよい指導方法、指導体系、実習の展開の仕方などを明らかにすべきと考える。
2. 大学のスノーボード実習に指導経験をしている一般スノーボード有資格書を対象に、大学の授業と一般の指導の違いについての的確に把握し、大学体育での有効な指導の基礎資料とする必要がある。
3. 全くの初めてのスノーボード受講生にとって、的確で効果ある初歩ターンを解明していく必要がある。

参考文献

- 1) 日本スキー指導教本, 全日本スキー連盟, p 49-52, p 83-P 88, 1994
- 2) 野沢巖, 初心者指導法, 野外活動指導シリーズ 2 「スキーの指導」, 日本野外教育研究会編, p 3-25
- 3) 外川重信, 上級スキーヤーの技術に関する研究, 野外運動研究, 第 2 巻第 1 号, p 54-63, 1992
- 4) 外川重信, スキー指導について(1)-スキー行事参加者の安全に対する調査から-, 調布学園短期大学紀要, 第29号, p 139-156, 1997
- 5) 高村雄治, スキー入門, 文研出版, p 202-203, 1975
- 6) 平成11年度スキー場傷害報告書, 全国スキー安全対策協議会, 平成12年度 8 月
- 7) 平成12年度スキー場傷害報告書, 全国スキー安全対策協議会, 平成13年度 8 月
- 8) 『全日本スノーボード教程』(山と溪谷社 刊) より抜粋