スキー指導について（2）

── SAJ 指導者の指導実態の調査──

外　川　重　信

Ⅰ．はじめに

日本では，スキー指導員の資格検定を全日本スキー連盟（「Ski Association of Japan」，以後 SAJ と略す），日本職業スキー連盟などが実施している。筆者が所属している SAJ では，連盟自体が正指導員資格を検定し，その下部にある県単位のスキー連盟が準指導員資格を検定する仕組みになっている。（一般に，SAJ では「準指導員」に対して「指導員」を「正指導員」と称して区別をしている）。指導員は，その他にバッチテスト，準指導員検定，正指導員検定，クラウンプライズなどを検定する資格をもつことができ，準指導員は SAJ バッチテストを検定できるＣ級公認検定員，正指導員は準指導員などを検定できるＢ・Ａ級公認検定員の資格を有することが多い。これら有資格者（「準指導員・正指導員」を総じて「有資格者」と称す）は，指導員研修会に３年に１回の参加して技術や指導法の伝達を受けることが義務付けられているが，実際は，研修会と同じ日程で実施する公認検定員に資格維持のためのクリニックを受けることが多いので，２年に１回の指導員研修会・クリニックに参加しているのが現状と思われる。

Ｉ県スキー連盟は，北関東に位置する雪なし県であり，毎年，正指導員10名前後，準指導員検定約30名前後が合格している SAJ 傘下のスキー団体である。1999年度のスキー便覧によれば，所属団体108クラブ，正指導員229人，準指導員725人という規模の団体であり，1998年シーズンは（1997年

から1998年のシーズンを意味する)，正指導員８名，準指導員27名が合格している。1999年度年からは，指導員研修会も，理論・実技に分かれ，理論研修は1998年の11月に２回（１日)，実技研修が1998年12月・1999年３月の２回（１泊２日）を実施する予定である。それ以前までは，スキー場にて２泊３日で理論と実技を一緒にしていたものである。

影山ら[4]は，1988年に同じＩ県スキー連盟の指導員の実態と意識を調査した。対象は200名（有効回答数は102）で，その結果は，１）30～40歳代の公務員，及び会社員を中心として構成されており，１シーズンの滑走日数が「20～30日」程度であり，その内の10日前後を指導のために割いている，２）指導対象者の技術レベルに関して，準指導員は「中級者」が最も多く，正指導員は「上級者」が最も多かった，３）茨城県の SAJ 公認指導員は，主として，20歳代の中級者に対する指導を行っている，などとしている。

筆者ら[8,9]も，スキーの指導・研究の一環として，有資格者がどのような技術を用いてスキーを滑っているのか，斜面ごとに調査をしたり，安全やマナーについての調査を実施してきた。しかしながら，有資格者がどのような指導を実施しているのか，詳しい実態の調査は極めて少ないというのが実状である。

本調査の目的は，どんな指導をしているのか，何日・何人くらい指導しているのか，初心者の初期指導についてどう考えているのか，そのスキー指導の実態を調査し，今後のよりよいスキー指導の基礎資料を得ることにある。

Ⅱ．調査方法

１．対象者

対象は，1996年３月下旬に実施されたＩ県スキー連盟主催の全日本スキー連盟指導員研修会に参加した有資格者（正指導員26名，準指導員85

名）計111名（男105名，女６名）とした。研修会は，当時，理論・実技を一緒に２泊３日の日程でスキー場で実施しており，この時は群馬県天神平会場とカナダ・ウィスラー会場）の２カ所であった。調査は，その期間中，対象者に初日に直接配布し，翌日または翌々日に回収する方法をとった。

対象者の平均年齢は，37.2才±9.0（Max65.0，Min22.0）であった。準指導員85名は，平均年齢36.0才±8.6（Max64，Min22.0），準指導員の資格取得から6.5年±5.0（Max30，Min0）であり，同様に正指導員26名は，平均年齢41.4才±9.3（Max65，Min27），準指導員の資格取得から13.3年±7.0（Max35，Min5）であった。

２．調査内容

調査は，対象者自身のこと，当該シーズンのスキー指導の日数（対象別・技術レベル別），人数（対象別・技術レベル別），得意とする指導（対象・技術レベル別），初心者指導の時間，平地での指導種目などとした。

指導人数や指導日数は平均をもとめたが，指導員と準指導員との差を比較するためにはＴ検定をも用いた。

３．調査の限界

対象者は，Ｉ県スキー連盟主催の全日本スキー連盟指導員研修会に参加した有資格者であり，妥当性には限界がある。

Ⅲ．結果と考察

１．１シーズンどのくらいの日数を指導しているのか？

幼児，小学生，中高生，大学生，成人，高齢者という対象者レベルでみる（表１）と，全体の指導日数は15.0日±19.2（Max110，Min0）であった。この日数は，影山ら[4]の調査の10日前後を指導に当てているのと比べ多い日数であり，佐々木らの調査の13.1日よりは多少多い日数となった。

表１　対象者別からみた１シーズンの平均指導日数

（N＝111）

指導対象	指導経験のある人数とその割合 人数（%）	平均指導日数 日数± SD
幼　児*	20人（18.0%）	4.2日± 4.8
小 学 生	60人（54.1%）	3.9日± 4.1
中 高 生	50人（45.4%）	3.7日± 3.0
大 学 生	21人（18.9%）	15.7日±14.3
成　　人	96人（86.5%）	8.2日± 9.7
高 齢 者	10人（ 9.0%）	4.4日± 5.7
な　　し	7人（ 6.3%）	0日
平均**	111人（100%）	15.0日±19.2（Max110，Min0）

* 幼児を指導した指導者は20人（全体の18%）おり，その平均指導日数は4.2日という意味

**111人全体での平均指導指導日数は15.0日で，各平均指導日数の平均を意味していない。

本調査では，対象者がブロック技術員やスキー学校の指導員も含まれているおり，その対象者がが必然的に指導日数が多いためと考察される。今後は一般的な有資格者のみを考えた調査が必要と思われる。

成人を指導したことがある者が非常に多く，次に小学生，中高生が約50%を越えて指導していた。一度も指導しない人も７人みられたが，偏差をみてのとおりばらつきが大きくでていた。

初心者，初級者，中級者，上級者，有資格者という技術レベルでみる（表２）と，指導日数は14.5日±17.6（Max110，Min0）であった。初級者を教えているのが79人と最も多く，次いで中級者，初心者，上級者の順ででどれも50%を越えて指導していた。一日も指導しなかった者も８人みられた。表１と表２は，全体の指導日数が本来同じ結果にならくてはいけないが，これはアンケート調査の限界と考えられる。

表２　技術レベルからみた１シーズンの平均指導日数

（N＝111）

指導対象レベル	指導経験のあった人数とその割合 人（%）	平均指導日数 人数± SD
初心者＊	61人（55.0%）	4.4日± 4.6
初級者	79人（71.2%）	5.8日± 5.2
中級者	64人（57.7%）	6.8日± 7.8
上級者	51人（45.9%）	7.8日±11.6
有資格者	14人（12.6%）	4.5日± 3.1
なし	8人（ 7.2%）	0日
平均＊＊	111人（100%）	14.5日±17.6（Max110，Min0）

＊ 初心者を指導した指導者は61人（全体の18%）おり，その平均指導日数は4.4日という意味

＊＊111人全体での平均指導指導日数は14.5日で，各平均指導日数の平均を意味していない。

２．１シーズンどのくらいの人数を指導しているのか？

幼児，小学生，中高生，大学生，成人，高齢者という対象レベルでみる（表３）と，平均指導人数は，35.7人±41.9（Max110，Min0）であった。成人を指導したことがある者が非常に多く82.0%，次に小学生51.4%が約50%の割合で指導していた。

技術レベル別にみる（表４）と，指導人数は33.1人±38.6（Max250，Min0）であった。初級者75.7%，中級者58.6%，初心者50.5%と50%を越えた割合で指導していた。

表３　対象者別からみた１シーズンの平均指導人数

（N＝111）

指導対象	指導経験のある人数とその割合 延人数（%）	平均指導日数 人数± SD
幼　児*	21人（18.9%）	4.2人± 4.4
小 学 生	57人（51.4%）	12.6人±20.2
中 高 生	48人（43.2%）	16.8人±23.5
大 学 生	22人（19.8%）	26.4人±26.0
成　　人	91人（82.0%）	18.8人±19.9
高 齢 者	11人（ 9.9%）	5.3人± 5.7
な　　し	7人（ 8.1%）	0人
平均**	111人（100%）	35.7人±41.9（Max250，Min0）

* 幼児を指導した指導者は21人（全体の18.9%）おり，その平均指導日数は4.2人という意味。
**111人全体での平均指導指導人数は35.7人で，各平均指導人数の平均を意味していない。

表４　技術レベルからみた１シーズンの平均指導人数

（N＝111）

指導対象 レ ベ ル	指導経験のあった人数とその割合 人（%）	平均指導人数 人数± SD
初心者*	56人（50.5%）	13.8人±17.3
初 級 者	84人（75.7%）	14.6人±15.7
中 級 者	65人（58.6%）	16.1人±20.0
上 級 者	46人（41.4%）	11.6人±13.3
有資格者	12人（10.8%）	7.5人± 8.6
な　　し	10人（ 9.0%）	0人
平均**	111人（100%）	33.1人±38.6（Max250，Min0）

* 初心者を指導した指導者は56人（全体の50.5%）おり，その平均指導日数は13.8人という意味
**111人全体での平均指導指導人数は33.1人で，各平均指導人数の平均を意味していない。

3．得意とする指導の対象者と技術レベルか？

最も得意とするものから順番に番号をつけるいう方法をとった。

対象別でみる（表5）と，成人，中高生，小学生，大学生，幼児，高齢者の順であった。特に1位の成人においては2.26と，2位の中高生2.67よりも大きな開きがみられ，同様に5位幼児・6位高齢者の二つの対象者が4点台後半となり，4位の大学生3.04と大きな開きがみられた。

技術レベルでみる（表6）と，中級者2.28で最も得意とされる技術レベルであり，以下2点台が初級者2.43，上級者2.75，初心者3.07となっており，やはり有資格者は最も難しい順位になっているのは当然のことと思われる。

表5　指導を得意とする対象者

(N＝111)

指導対象	得意とする対象者の平均得点 M (SD)
幼　児	4.72 (1.4)
小学生	2.91 (1.4)
中高生	2.67 (1.2)
大学生	3.04 (1.5)
成　人	2.26 (1.4)
高齢者	4.92 (1.4)

表6　指導を得意とする技術レベル

(N＝111)

指導対象 レベル	得意とする技術レベルの平均得点 M (SD)
初心者	3.07 (1.5)
初級者	2.43 (1.2)
中級者	2.28 (1.1)
上級者	2.75 (1.2)
有資格者	4.20 (1.3)

また男女別にみる（表７）と，男性の方を指導しやすいと答えたものが70.2%と多く，女性の方の23.1%を大きく上回っていた。

表７　指導を得意とする性別

（N＝111）

指導対象	得意とする人数 人（%）
男性の人	73（70.2%）
女性の人	24（23.1%）
そ の 他	7（ 6.7%）
全　体	104（100%）

４．初心者の指導内容について

４－1．１班の適切な人数と最大人数は何人か？

適切と思う人数（表８）は，6.7人±2.2，最大受講人数は12.1人±3.7であった。SAJ は「最も活動しやすい人数として，技術の度合い，安全性えお考えると７～10名が望ましい」としており，本調査ではその最低人数とほぼ同人数といってもよい結果となった。

準指導員群と正指導員群で比較する（表９）と，正指導員のほうが適切な人数及び最大受講人数ともに少ない値となったが，特に最大受講人数では，正指導員群の方が11.5人で準指導員群の14.0人に比べて有意に少ない人数を示していた。これは，正指導員の方が資格取得から多くの経験を踏んだために，多くの経験から学んだために逆に少ない人数となったと考えられるが，今後より詳細に検討すべき事と思われる。

表8　指導する班の適切な人数と最大受講人数

（N＝111）

項　目	平均人数／班 M（SD）　N＝85
適切な班の人数	6.7（2.2）
最大受講人数	12.1（3.7）

表9　資格別（正・準指導員）にみた指導班の適切な人数と最大受講人数の差の比較

（N＝111）

項　目	正指導員（N＝85） 平均人数／班±SD	準指導員（N＝25） 平均人数／班±SD	T
適切な班の人数	6.5人±2.0	7.3人±2.8	1.81
最大受講人数	11.5人±3.2	14.0人±4.7	3.02*

4－2．初心者指導に費やす指導時間はどのくらいか？

初心者指導（全くの未経験者，成人，8人編成）を考えた時の指導時間について考える（表10）と，平地での指導に費やす時間は1.2時間，緩斜面での指導に費やす時間は2.2時間，リフトに乗せるまでの指導時間は2.8時間となっていた。

野沢[6]は，初心者指導方法として，平地での細かな指導種目とそれに有する時間配分を述べている。それによれば，平地では，片スキーによる指導（30分）と両スキー（30分）の計1時間とし，その後，緩斜面では自分で登ってプルーク滑降をするのに3時間，次にリフトで登って長距離のプルークに2時間を提示しているが，本調査では平地の指導が野沢と比較して約20分多く，緩斜面での指導が逆に40分ほど少なく，リフトに乗せるまでまでの時間はほぼ同じであるが，総じて大きな違いがない結果となった。

表10　初心者指導の場面ごとの指導時間
（N＝111）

指導場面	指導時間 時間（SD）
平地での指導	1.24（0.75）
緩斜面での指導	2.23（ 2.0）
リフトの乗せるまで	2.8　（1.39）

4－3．平地で指導する種目にはどんなものがあるか？

表11は，平地で指導する指導種目について，歩行・転倒法・起立法からプルークで回る・シュテムで回る・パラレルで回るまでの19項目に分けて，「必ず指導する」～「絶対指導しない」「わからない」の５段階でその人数と割合を示したものである。「必ず指導する」・「大体指導する」の割合（%）を合わせたものが最も高いものから並べ替えたものである。

最も高い順に，「歩方向変換（踏み換え）」・「制動プルーク姿勢」・「登行（階段登行）」・「歩行」・「プルークで止まる」・「転倒法」・「推進滑走」・「プルークで滑る」・「スキーの開き出し」・「起立法（手で）」・「プルークで回る」までが80%を越えており，指導種目として多く指導されていることがわかった。逆に，最も少ない割合から「パラレルで回る」28.2%・「シュテムで回る」21.8%はと少ない結果となった。これは初心者にとってシュテムやパラレルの段階は難しいためで当然の結果であり，むしろこれを指導する指導者が20～30%もいることがわかった。また，スキーを脱いでの起立法が52.4%と低い割合であったが，斜面での転倒の結果，起きることができないときはスキーを脱がなければならないのであり，ぜひともこの時期に一度指導すべき種目と思われる。逆に「キックターン」も59%の人が指導すると答えているが，初心者にとって非常に難しい種目であり，初心者指導には不必要と思われるのだが，意外に高い割合となった。

平地で，どこまで指導するかというと，SAJ [5] では，スキー指導教本

の中で「導入段階」として表12のようにしている。大別して，ステージ1・2に分かれ，スキーヤーの動きを3次元にとらえて関節運動の要領と名称を覚えることと，歩き方・方向変換を覚えることであり，基本技術要素（荷重・回旋・角付け）の原則的要領を覚えることとしているのだが，はたして初心者が関節運動の名称など知ることが必要なのか疑問である。野沢[6]のようにスキー用具やスキー運動になれる導入段階としてとらえ，スキー用具への慣れ・スキー運動に慣れること，平地での動作要領を学ぶこと，平地で止まる・曲がるを理論的に学習することとさせてるが，全くの初心者の指導を考えた場合，野沢の指導展開の方ががわかりやすいのではと考えられる。そういう意味では，平地での学習は，プルーク姿勢で回ることまでの平地でおこなう段階までが妥当と推測される。本調査でも「プルークまで回る」を指導する割合が80%となっていた。

4－4．プルークボーゲンで滑る姿勢の高さは？

表14は，初心者にとってのプルークボーゲンで滑るときに，姿勢の高さがどれがよいかを表したものである。

中間姿勢が64%，高い姿勢が28%，低い姿勢が8%となった。初心者にとってプルークで回ることは，初めての回転となる。スキーの角付けが大きすぎるとスキーが，いわゆる「エッジが引っかかる」現象が起きやすいので回転しにくく，できるだけスキーの回旋をしやすい姿勢でなければならない。そのためには高い姿勢の方がスキーの角付けがしにくく逆にスキーの回旋をしやすいので，高い姿勢がよいと思われる。

4－5．片足スキーやトレーンの指導をしているのか？

表15は，片足スキーによる指導法や，トレーンによる指導法がどの程度実施されているかを表したものである。「必ず指導する」・「大体指導する」を合わせた割合をみると，「片足スキーによる指導法」は61%，「ト

表11　平地での指導種目の実施する人数と割合

(N＝111)

指導種目	必ず指導する人(%)	大体指導する人(%)	あまり指導しない人(%)	絶対指導しない人(%)	わからない人(%)
6.方向変換(踏み換え)	75人(69.4)	25人(23.2)	8人(7.4)	0人(0)	0人(0)
12.制動プルーク姿勢	85人(78.0)	15人(13.8)	4人(3.7)	4人(3.7)	1人(0.9)
8.登行(階段登行)	83人(76.9)	16人(14.8)	5人(4.6)	3人(2.8)	1人(0.9)
1.歩行	89人(80.1)	12人(10.9)	9人(8.2)	0人(0)	0人(0)
16.プルークで止る	83人(75.5)	15人(13.6)	5人(4.6)	6人(5.5)	1人(0.9)
2.転倒法	72人(66.1)	24人(22.0)	11人(10.1)	1人(0.9)	1人(0.9)
11.推進滑走	64人(59.8)	30人(28.0)	13人(12.2)	0人(0)	0人(0)
15.プルークで滑る	83人(75.5)	13人(11.8)	6人(5.5)	7人(6.4)	1人(0.9)
14.スキーの開き出し	66人(61.1)	27人(25.0)	11人(10.2)	4人(3.7)	0人(0)
3.起立法(手で)	68人(62.4)	22人(20.2)	17人(15.6)	1人(0.9)	1人(0.9)
17.プルークで回る	62人(56.9)	25人(22.9)	7人(6.4)	12人(11.0)	3人(2.8)
4.起立法(両ストックで)	47人(43.5)	33人(30.6)	22人(20.4)	5人(4.6)	1人(0.9)
10.直滑降姿勢	48人(44.0)	32人(29.4)	25人(22.9)	3人(2.7)	1人(0.9)
13.滑るプルーク姿勢	49人(44.6)	25人(22.7)	26人(23.6)	9人(8.2)	1人(0.9)
7.方向変換(キックターン)	29人(26.6)	35人(32.1)	33人(30.3)	11人(10.1)	1人(0.9)
9.登行(開脚登行)	33人(30.6)	29人(26.9)	40人(37.0)	5人(4.6)	1人(0.9)
5.起立法(スキーを脱いで)	30人(28.6)	25人(23.8)	42人(40.0)	7人(6.7)	1人(0.9)
18.シュテムで回る	11人(10.0)	20人(18.2)	43人(39.1)	32人(29.1)	4人(3.6)
19.パラレルで回る	12人(10.9)	12人(10.9)	49人(44.6)	31人(28.2)	6人(5.5)

表12　全日本スキー連盟の平地での指導
（スキー指導教本、SAJ、スキージャーナル、p82−88、1994年より外川作成）

導入段階	ねらい	1）関節運動の要領と名称を覚える 2）歩き方を覚える 3）方向を変える方法を覚える 4）基本技術要素(荷重・回旋・角付け)の原則的要領を覚える
	ステージ1	1）「曲げ」と「伸ばし」（屈曲と伸展） 2）「開く」と「閉じる」（外転と内転） 3）「ひねり」（回旋） 4）「内返し」と「外返し」（内反と外反）
	ステージ2	1）歩き方を覚える一足踏みで・すり足で・スキーを上下・前後に滑らせる (バリエーション)・靴だけで・片足スキーで・ストックなしで・横歩きを組み込む・方向変換を加えて8の字に 2）方向を変える方法を覚える一横歩きを応用した踏み変え・スキーの前 or 後を開いて閉じる動作の繰り返し (バリエーション)・前開きの踏み変え・後ろ開きの踏み変え

表13　野沢による平地での指導
（スキーの指導、野外教育研究会、杏林書院 p2−6、1991年より外川作成）

レッスン1	（片足スキー）30分 スキー用具やスキー運動になれる導入段階。段階を踏んで練習すれば、誰でも楽しく安全確実に上達できることを教える。		
	指導内容	1）ストックを正しく握る 2）ストックをついて歩く 3）転倒と起立の方法を学ぶ 4）片方のスキーを着ける 5）片スキーで歩く 6）片スキーで滑走する	7）片スキーで踏み変え方向変換する 8）片スキーでキックターンをする 9）スキーをつけないで側での転倒起立 10）スキーをつけている側での転倒起立
レッスン2	（両スキー）30分 固くて重くて長いスキー用具への慣れと、滑るものの上でバランスをとるというスキー運動に慣れる段階と同時に、平地での動作要領を学ぶ段階。平地練習で、止まる、曲がるを体験させ、理論的に理解させておく。		
	指導内容	1）準備運動する 2）スキーを持ち上げたり滑らせたりして歩く 3）推進滑走と踏み変え方向変換 4）スケーティングをする	5）キックターンをする 6）転倒・起立をする 7）停止状態でプルーク姿勢をとる 8）推進滑走からプルークで止まる 9）推進滑走からプルークで曲がる

表14　初心者のプルーク姿勢の高さについて

（N＝111）

プルーク姿勢	高い姿勢	中間姿勢	低い姿勢
人数（%）	31人（28.2）	70人（63.6）	9人（8.2）

表15　初心者への指導方法の実施の割合

（N＝111）

指導方法	必ず指導する人（%）	大体指導する人（%）	あまり指導しない人（%）	絶対指導しない人（%）	わからない人（%）
片足スキーによる指導法	39人 (35.5)	28人 (25.5)	40人 (36.4)	3人 (2.7)	0人 (0)
トレーンによる指導法	22人 (19.8)	50人 (45.1)	34人 (30.6)	4人 (3.6)	1人 (0.9)

表16　片足スキーによる指導を実施する目的
（表15で実施すると答えた人が回答）

（N＝73）

目　的	非常によくあてはまる人（%）	大体あてはまる人（%）	あまりあてはまらない人（%）	絶対あてはまらない人（%）	わからない人（%）
用具に慣れるため	46人 (63.0)	23人 (31.5)	4人 (5.5)	0人 (0)	0人 (0)
滑る感覚を身につけるため	53人 (72.6)	14人 (19.2)	4人 (5.5)	2人 (2.7)	0人 (0)
転倒・起き方の指導のため	11人 (16.2)	18人 (26.5)	32人 (47.1)	6人 (8.8)	1人 (1.5)
ずれる感覚を身につけるため	11人 (15.5)	16人 (22.5)	35人 (49.3)	9人 (12.7)	0人 (0)

レーンによる指導法」は65％となった。「あまり指導しない」・「絶対指導しない」を合わせた割合がどちらも３分の１を超えており，平地での指導種目の高い割合が多かったのから比べると意外と低い割合と思われた。

片足スキーを実施する目的（表16）は，「非常によく当てはまる」・「大体当てはまる」と答えたものは，「用具に慣れるため」(94.5%)，「滑る感覚を身につけるため」(91.8%) と非常に高い割合となったのに対し，「転倒・起き方の指導のため」(42.7%)，「ずれる感覚を身につけるため」(38%) は低い割合となった。

浅井ら[1,2]は，初心者指導の初期の導入過程につぼ足，片足スキー，両足スキーで歩・登行，滑走すること，の三態を学習内容として捉えて比較検討した結果，片足スキーの練習法が初期のスキー技術習得に有効であることを示唆している。また，片足スキーを導入は，１）滑走量が確保できスキーの角付けの習得に有効であること，２）片足から他の足へのトランスレーションが容易になされたことも指摘している。野沢[6]は，表13に示すように，初心者の平地での指導には，大きく片足スキーと両スキーによる指導の二つに分けており，片足スキーの指導を非常に重要視した指導法をとっている。本調査での61％という割合は高い割合とは言えず，より片足スキーの指導法をより広める工夫が必要と思われる。

トレーンによる指導法では，野沢は[6]，長所として，滑降時間が長い・滑る楽しさが味わいやすい・疲労が少ないとし，短所としては，個人指導がしにくい・課題の与え方と評価が難しいという点があると述べている。高村[11]は，「練習は午前は頭で，午後は身体で」と述べ，午後に長い時間を滑降させて理屈なく試してみることを勧めているが，その意味でトレーンの方法は滑る時間を多くすることに効果的である。もっと活用すべき指導法と思われるので，片足スキー同様，広く広め工夫が必要と思われる。

Ⅳ. 結 論

1996年３月下旬に実施されたＩ県スキー連盟主催の全日本スキー連盟指導員研修会に参加した有資格者（正指導員26名，準指導員85名）計111名（男105名，女６名）を対象として，当該シーズンのスキー指導の日数（対象別・技術レベル別），人数（対象別・技術レベル別），得意とする指導（対象・技術レベル別），初心者指導の時間，平地での指導種目などについてアンケートを実施した。対象者の平均年齢は，37.2才±9.0(Max65.0, Min 22.0）である。

1）成人・小学生・中高生を主な対象として，初心者から上級者の範囲で指導をし，１シーズンの指導日数は約15日前後，指導人数は35人前後であった。

2）得意とする対象は，成人，中高生，小学生の順で，技術レベルは中級，初級，上級，初心者の順で，逆に不得意なのは，対象が幼児，高齢者，技術レベルは有資格者と思われる。また男性の方が女性より指導しやすいとしていた。

3）１班の適切な人数は6.7人で，最大12.1人までなら指導できる答えた。

4）初心者指導では，平地での指導に費やす時間は1.2時間，緩斜面での指導に費やす時間は2.2時間，リフトに乗せるまでの指導時間は2.8時間であった。

5）平地で指導する種目は，「歩方向変換（踏み換え)」・「制動プルーク姿勢」・「登行（階段登行)」・「歩行」・「プルークで止まる」・「転倒法」・「推進滑走」・「プルークで滑る」・「スキーの開き出し」・「起立法（手で)」・「プルークで回る」までが80％を越えており，指導種目として多く指導されていることがわかった。逆に，最も少ない割合から「パラレルで回る」・「シュテムで回る」は30％であった。

6）初心者のプルークボーゲンで滑るときの姿勢は，中間姿勢がよいと答

えたものが64%と最も高く，次に，高い姿勢が28%であった。

7）片足スキーによる指導法を「必ず指導する・大体指導する」と答えたものは61%おり，同様に「トレーンによる指導法」の実施は65%であった。

片足スキーを実施する目的は，「用具に慣れるため」，「滑る感覚を身につけるため」と非常に高い割合となったのに対し，「転倒・起き方の指導のため」(，「ずれる感覚を身につけるため」は低い割合となった。

参考文献

1）浅井慶一・太田義一・渡部二雄・会田吉子・池沢弘喜，スキー初心者指導の新しい試み，日本体育学会第31回大会号，p618，1980

2）浅井慶一・太田義一・松本光弘・野村武男・大神訓章，スキーの初期指導に関する一考察，日本体育学会第33回大会大会号，p667，1982

3）伊藤章一・栗林徹，スキー指導員の意識に関する研究――岩手県基礎スキー公認指導員の実態と意識調査を中心，岩手大学教育学部研究年報，第51巻2号，p163－172，1991

4）影山義光・有坂正・飯田稔，茨城県基礎スキー公認指導員の実態と意識，日本体育学会第３39回大会大会号Ｂ，p588，1988

5）日本スキー指導教本，全日本スキー連盟，p49－52，p83－P88，1994

6）野沢巌，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，p3－25

7）佐々木明男・板垣和男，スキー指導員における指導内容の分析」芝浦工業大学研究報告人文系，25巻1，p16－27，1991

8）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，p54－63，1992

9）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，p139－156，1997

10）スキー便覧1999年，茨城県スキー連盟

11）高村雄治，スキー入門，文研出版，p202－203，1975

スキー指導についての調査

普及部理事：外川重信

記入のお願い：このアンケートは、スキー指導についての調査です。無記名式のアンケートで、この目的以外には使用しませんので、ご協力くださるようにお願いします。

●あなた自身について

1．①性別（男・女）　②年齢（　　歳）

2．資格の有無　　1．正指　2．準指

3．有資格（準指合格）になってからの年数（約　　年）

●あなたの今シーズンのスキー指導についてお聞きします。

（今後指導する予定の人はそれも含んで考えて下さい。）

1．指導日数について

①今シーズンの指導日数は、対象別に考えると何日くらい指導しましたか？

幼　児（約　　日）　小学生（約　　日）　中・高校生（約　　日）

大学生（約　　日）　成　人（約　　日）　高齢者（約　　日）

合計　約　　日

②今シーズンの指導日数は、技術レベル別に考えると何日くらい指導しましたか？

初心者・初めて（約　　日）　初級／4．3級レベル（約　　日）

中級／2級レベル（約　　日）　上級／1級レベル（約　　日）

有資格者以上（約　　日）　合計　約　　日

2．指導人数について

①今シーズンの指導人数は、対象別に考えると何人くらい指導しましたか？

幼　児（約　　人）　小学生（約　　人）　中・高校生（約　　人）

大学生（約　　人）　成　人（約　　人）　高齢者（約　　人）

合計　約　　人

②今シーズンの指導人数は、技術レベル別考えると何人くらい指導しましたか？

初心者・初めて（約　　人）　初級／4．3級レベル（約　　人）

中級／2級レベル（約　　人）　上級／1級レベル（約　　人）

有資格者以上（約　　人）　合計　約　　人

3．得意とする指導について

①あなたは得意とするスキー指導は、次の対象者ではどれですか？　得意とする順に順位をつけてください。

幼　児（　　）　小学生（　　）　中・高校生（　　）

大学生（　　）　成　人（　　）　高齢者（　　）

②あなたは得意とするスキー指導は、次の技術レベルではどれですか？　得意とする順に順位をつけて下さい。

初心者・初めて　（　　）　初級／4．3級レベル（　　）

中級／2級レベル（　　）　上級／1級レベル　（　　）

有資格者以上　（　　）

4．あなたは、男性・女性どちらが指導しやすいですか？

男性・女性の方

5．一つの班を担当するとして適切と思う受講生の人数は何人くらいですか？

（約　　人）

6．一つの班を担当するとして最大何名まで指導できると思いますか？

（約　　人）

●初心者に対する指導についてお聞きします。全くのスキー未経験者（成人・1班8人編成）を考えて下さい。

1．指導時間について

①全くの平地で何時間くらい指導しますか？　（約　　時間）

②ごく緩い緩斜面で何時間くらい指導しますか？　（約　　時間）

③リフトには、何時間くらいで乗せるようにしていますか？（約　　時間）

④リフトに乗せる場合どんな注意事項を言いますか？対象者に説明するときのように具体的にお書き下さい。

例：スキーが外れると困るのでスキー同士を振らないように。

・＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿

・＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿

・＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿

2．全くの平地での指導種目について

①全くの平地において、初心者（スキー未経験・成人）へあなたはどんな種目を指導しますか？　次の種目は非常に細分化されています。種目ごとに1「必ず指導する」、2「大体指導する」、3「あまり指導しない」、4「絶対指導しない」、5「わからない」から選んで下さい。

	必ず指導する	大体指導する	あまり指導しない	絶対指導しない	わからない
・歩行	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・転倒法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・起立法（手で起きる）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・起立法（両ストックで起きる）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・起立法（スキーを脱いで起きる）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・方向転換（踏み換えによる）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・方向転換（キックターン）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・登行（階段登行）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・登行（開脚登行）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・直滑降の姿勢	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・推進滑走	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・プルーク（制動のプルーク）の姿勢（プレムスルーク）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・プルーク（滑るプルーク）の姿勢（グライトプルーク）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・直滑降姿勢からプルークへ開く（スキーの開き出し）	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・プルークで滑る方法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・プルークで止まる方法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・プルークで回る方法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・シュテムで回る方法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・パラレルで回る方法	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5

3．指導用語についてお聞きします。

①直滑降姿勢からプルーク姿勢に開き出すことを指導する時に、あなたはどんな指導用語を用いていますか？　具体的にお書き下さい。いくつでも構いません。

（　　）

②プルークから初めて回ること（プルークによるターン）を指導する時に、あなたはどんな指導用語を用いていますか？　具体的にお書き下さい。いくつでも構いません。

（　　）

③初心者のプルークボーゲンの姿勢は、高い姿勢、中間姿勢、低い姿勢のうちどの姿勢がよいと思いますか？

1　高い姿勢　・　2　中間姿勢　・　3　低い姿勢

4．指導法についてお聞きします。

①あなたは、初心者に片足スキーによる指導法をしますか？

	必ず指導する	大体指導する	あまり指導しない	絶対指導しない	わからない
・片足スキーによる指導法を	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5

①で1、または2を答えた方へ

②片足スキーによる指導法は何を目的としていますか？

	非常によく当てはまる	大体当てはまる	あまり当てはまらない	絶対当てはまらない	わからない
・用具に慣れるため	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・転倒・起き方の指導のため	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・滑る感覚を身につけるため	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5
・ずれる感覚を身につけるため	1 ----	2 ----	3 -----	4 -----	5

・その他　（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

5．初心者が斜面を滑り降りてこれるようなレベルの時に、トレーンによる指導法を実施しますか？

	必ず実施する	大体実施する	あまり実施しない	絶対実施しない	わからない
・トレーンによる指導法	1 -----	2 -----	3 ------	4 ------	5

6．あなたの考える「理想的なスキー指導者の条件」とはどんなことですか？具体的にお書き下さい。（いくらでも箇条書きに記入すること）

例：あらゆる技術をもっていること

・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　・＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿