

座談会：スキーの指導について  
Round-table talk: Coaching of Ski

岡田利修<sup>1),4)</sup>, 西村齊<sup>2),4)</sup>, 樋口貴俊<sup>1)</sup>, 中川剣人<sup>1)</sup>, 加藤孝基<sup>1)</sup>, 内田雄介<sup>1)</sup>, 依田珠江<sup>3)</sup>, 彼末一之<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 早稲田大学, <sup>2)</sup> コルチナスキースクール, <sup>3)</sup> 獨協大学, <sup>4)</sup> SAJ ナショナルデモンストレーター

Rishu Okada<sup>1),4)</sup>, Hitoshi Nishimura<sup>2),4)</sup>, Takatoshi Higuchi<sup>1)</sup>, Kento Nakagawa<sup>1)</sup>, Kouki Kato<sup>1)</sup>,  
Yusuke Uchida<sup>1)</sup>, Tamae Yoda<sup>3)</sup>, Kazuyuki Kanosue<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Waseda University, <sup>2)</sup> Kortine Ski School, <sup>3)</sup> Dokkyo University, <sup>4)</sup> SAJ National Demonstrator

キーワード: スキー、コーチング、初心者、子ども

Key Words: ski, coaching, beginners, children

抄 録

スキーは多くの人々が楽しむスポーツである。しかしながら、スクールで指導を受けても思い通りには上達しないことが多い。本座談会では、2名の全日本スキー連盟ナショナルデモンストレーターがスキー指導および上達の大切なポイントについてそれぞれの考えを述べた。また、初心者を対象にした指導者やスキーの中級者も交え、スキーの指導がどうあるべきか「教える側」、「教わる側」の二つの立場から語った。

スポーツ科学研究, 11, 131-145, 2014 年, 受付日: 2014 年2月18 日, 受理日: 2014年4月1日  
連絡先: 彼末一之 早稲田大学スポーツ科学学術院 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-5 7 9-1 5  
Tel & Fax: 04-2947-6751, e-mail: kanosue@waseda.jp

**I. 座談会開催にあたって**

**彼末** 今日、集まっていただきましたのは私の趣味から始まっています。私は10年前に早稲田大学のスポーツ科学部に奉職し、そこでスポーツ研究に携わるようになりました。そして、最近特に「スポーツを教える」事に興味を持つようになりました。まず、今まで自分では「運動神経が良い」と思っていました。しかし、学生の頃から親しんでいたテニスは自己流で、人のプレーを真似して覚えるといったことしかしてきませんでした。上手になりたいとは思っていましたが、どうしてもある程度のレベルまでしかいけない、というのが実状でした。そして、「これは練習時間が足りないからだ。時間さえあればもっと上達できる」と思っていました。ところが、何年か前にたまたま家の近く

にあるテニススクールに入りました。そこで、急にうまくなったのを感じて、問題は練習時間ではなく、「指導者がいるかないかの違いだ」と気づきました。一般にスポーツは、運動神経が良いと言われている人たちは早く上達し、それなりに楽しいのでずっと続けることとなります。ところが、そうでない人はいつまでも上達できず、つまらなくなってやめてしまいます。

私は諸悪の根源は小学校の制度にあると思っています。失礼ですが、小学校の大部分の先生方は体育が専門ではなく、中には嫌いな先生もいるでしょう。そのような先生に習った子供たちがスポーツを好きになるのは難しいでしょう。そこで、もっと広い意味で、「良いスポーツのコーチとは?」、つまり良いコーチと呼ばれる人たちは何が良いのかということを考え、研究し

たいと思うようになりました。そして、私がスキーを上手になりたいという単純な理由から、研究の対象にすることにしました。タイミング良く、内田先生にスキーの指導を受ける機会があり、実際そのおかげでずいぶん上達することができました。さらに内田先生の紹介で日本スキー連盟ナショナルデモンストレーターの西村斉さんに教わる事が出来ました。その時、最初に10分間教わっただけで劇的に自分のスキーが変わるのを体験し、良い指導者とはこのような人の事だと実感しました。さらに同じくナショナルデモンストレーターで早稲田大学スポーツ科学研究科に新しく出来る「エリートコーチングコース」の修士課程に入学する岡田利修さんが似たような事を考えていると伺いました。そこで是非共同研究をしようということになり、研究の第一歩として明日実際に指導するところを記録する事になったわけです。

今日はその前にいろいろな事を、西村さん、岡田さんから伺いたいと思います。ここにいる4人、彼末、樋口、中川、加藤は、スキーが2級から1級の上くらいのレベルで、それぞれ上達したいと思っています。そこで明日我々をモデルに、お2人に教えていただきます。その前にここに教える側が内田さんを含め3人。それから教わる側が4人いますので、これから教わるものたちがいろいろ質問をし、それに対して皆さんに意見をいただければと思っています。

\* \* \* \* \*

## II. 何をどのように教えるか

**彼末** 最初に、岡田さん、西村さんは普段どういう人達を主に教えているのかを簡単にお話ししていただけますか。

**岡田** 私はHARTのスキーを使っているのでアルペン競技のHARTチームのジュニアを教えているのと、早稲田大学スキー部のアルペン部門を教えています。他には一般のゲレンデスキーヤーも教えています。比

較的高いレベルの方で2級以上を教える機会が多いです。

**西村** 私は一般スキーヤーです。私も1級や2級の人が多いのですが、それだけではスキー学校は成り立ちません。初心者の方の無料レッスンを行っています。今ウィンター業界は低迷していて、それもあって初心者無料レッスンをこのゲレンデで行っているのです。そのような方も相手にレッスンをします。

**彼末** その初心者の方たちは全く初めての方ですか？

**西村** 全くの初めてです。ストックの握り方も分からない方たちです。

**彼末** では、お二人その全く違う対象を教えるときに、何をポイントに考えているのでしょうか？

**岡田** 私は、競技スキーと基礎スキーの指導に対して自分の中で葛藤があって、自分が滑る時でも競技スキーと基礎スキーではそれぞれ違う感じがしています。例えば競技スキーの人には早く滑るためにどうするかというのを教えています。一方、基礎スキーの方にはいろんな目標があるため、どうなりたいのかを聞いて教えるのが一番良いと思います。楽しく滑る事もありますし、ロスなく気持ちよく滑れるようなところを中心にアドバイスすることもあります。検定等もありますので、それに受かりたい方には教程に書かれているような内容の指導も行います。

**西村** 岡田君の説明の中で一般の方には分からない部分があると思います。競技スキーというのは決められた中を一番速く滑ることが目標です。基礎スキーは「上手に見える」人が一番です。分かりやすく言うと、スピードスケートとフィギアスケートに対応します。スピードスケートで金メダルをとる人が、フィギアスケートでは1位にはなれません。どっちが良いのかは分

かりません。岡田君の「葛藤」というのが私には分かりませんが、私は速く滑る人が一番上手であると思っています。

**彼末** 美しく見せる事は上手とは違う事ですか？

**岡田** その通りです。

**彼末** 普通の競技ですと「上手い」という事には何か意味があります。例えば、陸上競技なら速く走れるフォームが、上手いという事につながるといいます。それをスキーに例えるなら転ばず、美しく降りてこられたらそれで良いのではないかと思います。ただし、「美しい」という事は何を意味しているのでしょうか？

**岡田** 難しい質問です。

**西村** 形だと思えます。例えば癖がなく歩くという動作があります。ウォーキングがきれいに整う人と、歩くことはできるが美しいと言われるフォームではない方もいます。この事がスキーにも共通していると思います。

**彼末** そう考えると、一つの考え方は、例えば長いグレンデを滑った際に一番疲れない事が、一番美しいという事ですか？

**西村** 疲れない上に、さらに「身体に芯が通っている」。ゴルフでも軸や芯が通った姿勢が出る人が美しく見えます。

**彼末** それは、芯が通っていれば少々何かあっても倒れないという事でしょうか？

**西村** その通りです。

**彼末** つまり、フォームの美しさは、効率が良く（疲

れにくく）、かつ倒れにくい（安定している）ことに意味があるという観点から評価できるという事でよろしいでしょうか？

**西村** その通りです。

**西村** 私は教える事は忍耐だと思っています。私たちは、このような山の中で育ち雪の上を歩くのが当たり前で、スキーは身体の一部です。なんでそんな事ができないのかと思う事もあります。しかし、普通の人にはできなくて当たり前です。そこで、その人が理解するまで忍耐強く待たなければいけません。その人を尊重していかなければいけない。簡単にはいかないと思います。

**彼末** 教わる側からしますと、そこが一番の問題です。教わる方も「上手くなれない」という事は感じます。では、自分一人で練習する事で上達できるかというところが難しいです。自分一人だと違う方向にいつてしまい、上のレベルにはなかなかいきません。そのあたりは、どのようにして待ちますか？

**西村** その人が自分で自分の主張をできるようになるまでは、言い過ぎないようにします。私たちは普段からスキーの技術について勉強しています。そうするとその知識を与えたくくなります。それを与えずに、その人に合うレベルの事を伝え、そこから先にいけないなら、その人とのコミュニケーションを大事にして待ちます。

**彼末** そうすると、絶対的に良いコーチがいるというわけではなく、相手との会話や、相性もあるのですか？

**西村** 相手との距離感を保ち、それをこちらが急がず、共に歩いていく事が指導だと私は思います。

\* \* \* \* \*

### Ⅲ. 技術レベルと指導法

**内田** 最初の話に戻りますが、岡田さんは早稲田の体育会のスキー部と、1級、2級の方、さらに初心者までを教えておられます。スキーヤーのレベル差が非常にあります。さらに、競技スキーと基礎スキーで違いがあります。コーチングに際し、何か変えているのでしょうか。

**岡田** 私は変えて指導しています。伝え方も変えています。多少目的が違うので、アルペンの選手には乱暴な伝え方になっているかもしれません。厳しく言わなければいけない部分もあります。一般の人には、そこまで厳しい事は言いません。コミュニケーションを取り、理解を深めます。初めて会う人も多いので、私の意見を一方的に伝えても、伝わらないことが多いので上手く話し合いをして、私はいろいろ伝えて試してもらう事が多いです。その中で良い方向を見つけていきたいタイプです。

**内田** 西村さんの場合はレベルが上がっていくにつれて伝える事は多くなりますか？

**西村** 多くなりますね。内田君のレベルだと、多くの情報を伝えます。

**内田** そうすると、相手あつてのコーチングというところは二人に共通している訳です。相手のレベルの幅は広くても、そのレベルのそれぞれの人とのコミュニケーションに応じてコーチングしつつ、そのレベルが上にいけばいくほどコーチングする量は増える。忍耐の量は上にいけばいくほど減るという考え方でよろしいですか？

**西村** 簡単にいうとそうなります。

**彼末** レベルが上がると専門的な言葉を使えるように

なるからですか？

**内田** 技術の上達にともない、例えば相手の技術が上達してくると、スキー用語も理解してきます。理解してくれるから教える方は伝えやすくなります。なおかつ教わる側も伸びているのを実感して、もっと教えてもらいたい向上心が生まれ、たくさんの事も理解できます。

**彼末** 例えばアルペンの世界で選手を教えるときは、選手の方も自分は何が悪いかは分かっているのではありませんか？

**岡田** 分かっていると思います。

**彼末** そうすると、コーチは指導する必要があるという事ですか？

**岡田** 何が悪いのかは分かっているけど、それを直すために何をしなければいけないのかが分からないと思います。

**彼末** 初心者、中級者にも共通した問題があります。先日、あるコーチにスキーの指導を受けました。そのコーチは、何が悪いのかは指摘してくれます。「あなたは、こうなっています」と言った形です。ところがそれ以上の説明がないまま、滑って行ってしまって下で見えています。教わる側からすれば「一体どうしたら良いの？」という事になってしまいます。指導者の方の中にも、そこを切り分けしていない方が結構いるのではと思います。あなたはどこが悪いと言うのを指摘するのに加えて、それを直すのにどうしたら良いかを言ってくれる人、もしくは言える人はどのくらいいるのでしょうか。言える人が良い指導者だと思います。

**内田** たしかに今の話は悪い例でしょう。

**彼末** それは、どの競技でも一緒でしょう。例えば野球で「顎が上がっています」と言うのは簡単ですが、それをどうしたら良いのかを言ってほしいわけです。「顎が上がっています」の指摘だけで上げないようにできる人は、10人に1人でしょうか。

**樋口** 「顎が上がっているからこうなる」というところまで言ってもらったほうが選手は修正しやすいと思います。

**彼末** 同じ事がトップレベルでも起こっているということですか？

**岡田** そういうことです。

**彼末** 何か一つ例がないですか？例えば、このような欠点がある選手を普通に言っても直らなかったのに、このように指導したという事例はありますか？

**岡田** 本当にスキーヤーは多種多様だと思います。しかし、欠点はそれほど多くなく、傾向は似通ってきます。「内倒している」、「外脚に乗れていない」、「お尻が落ちている」、「後ろに乗っている」、などです。その程度の数の欠点しかないと思います。ただ、その欠点をどのようにしたら直るかという事については多くのアプローチがあると思います。そのため、その欠点に対して改善させる事例はたくさんあると思います。

**彼末** ですから、人によってその処方箋を変えないといけないということですか？

**岡田** そうです。そのため、私は先ほどお話したようにいろんな方向からアドバイスをします。それが上手くいかなければこちらはどうでしょうか？といった形です。

**彼末** それについては、コーチによって言い方が変わ

りますか？それとも、共通な常識としてありますか？あるいは、コーチが経験上自分で身につけていくものなのですか？

**岡田** いろいろな事を言う人はいます。例えば、私と西村さんと年齢が一つしか変わらないので近い感覚を持っていると思います。年配の指導者の方だと、ある欠点に対して私たちとは全く逆からのアプローチで指導する場合があります。アルペンスキーの選手を見ているとコーチにいろいろ言われて混乱してしまっている選手もいます。でも、逆に同じ事を言われていても、選手が気づかず混乱する場合があります。違うアプローチで伝えて同じところにつなげてもらいたい事が、違うように感じ取られる場合もあると思います。

**彼末** ということは、一応選手に、あなたは何が悪いと言う事を認識させた上で、これをしなさいと言う形が一番良いのですか？

**岡田** そうです。

**彼末** 選手の場合はそれで良いと思います。しかし、素人スキーヤーだと、我々のレベルでようやく全体像が見えてくる程度でしょうか？特に初心者の人だと何をどうして良いのかも分からないので、言われた通りにだけやっているという人が多いと思います。そうすると、何が悪いと言われても困ってしまうケースが多いと思います。

**西村** 初心者は何が悪いのかも分からないので、まずは止まる事ができて、次にどちらかに行けることで感動すると思います。そこから場所を選んで滑る中で褒めたりする事になります。その時、自分がここを意識したら上手くできたと言うことのできる人は伸びますし、言われたことをやるだけの人や、よく分からないと言う人は、伸び率は若干遅いです。初心者はやはりすべてを簡単に導いていくことになります。

**内田** 初心者の方にどうしたいですかと聞きますか？

**西村** 聞かないです。

**内田** どのようになりたいは聞かないですか？

**西村** 夢を与えます。頂上に行きたくないですか？とてもきれいですよ、といった形です。

**内田** ではスキーにおいて初心者は、まっすぐ滑りたい、曲がりたいではなく、まずはスキーの楽しさを感じるための技術を教える事が大事ですか？

**西村** そうですね。リフトに何本か乗れたら楽しいと思います。リフトに乗ることができる機会は少ないです。そのようになってもらうために、最低限、必要な事をお伝えして、滑ってもらいます。それが初心者に対しての一つのコーチングです。

\* \* \* \* \*

#### **IV. 教えやすい人、教えにくい人**

**樋口** 指導者にとって教えやすい人、教えにくい人の違いについて質問です。言った事がすぐできる人もいれば、それができない人や我流で身につけた滑りを変えない人がいるのではありませんか。もしも、ある場合は対応を変えたりするのでしょうか。

**西村** 私はないですけど、岡田君はあるかもしれないですね。

**岡田** 私の場合は、いろいろ試してもらいたいで、その人の目標にあわせてアドバイスさせてもらう事が多いですが、伝えた事をやろうとしている気持ちが見えない人は難しく、できてなくても少しトライしている感じがあると、今みたいな感じでやってみたらどう

ですかと伝えることができます。しかし、見ていてもさっきと何が変わったのかな？と感じる人もいます。そうなった場合、もちろんできないのは分かるので、もう1本行ってみてまた変わらないというのが何本も続くと、苦しくなってきます。どのようにしたら良いか悩みます。そうなると、教えにくいですね。

**内田** では、それが良い方向であれ悪い方向であれ自分の中で何か変えようとして滑ってくる人というのは、教えやすいということですか？

**岡田** そうですね、教える側としても面白いです。しかし、一般の人は楽しければ良いと思います。しかし、「この方は本当に私のレッスンに入りたかったのだろうか」と感ずることがあります。伝えても何も変わらないのが続くと大丈夫かなと不安になってきます。

**内田** そもそもコーチングの必要がないのではと。

**岡田** そのような子は選手でもいます。しかし、選手なら怒るだけですが、一般の人にはそうはならないので、なんとか頑張らせようと思い頑張ります。しかし、上達をあまり感じさせてあげられないまま、2時間終わってしまったと感じてしまうときもあります。

**西村** 私は自己主張を持っている人、自分はこうなりたいと思っている人は教えやすいです。与えてもらい、習いたいという人は教えにくいです。少々癖があり、そりが合わない人も同様に教えにくいです。例えば、彼末先生には私はこうなりたいというのがありました。では、先生次はこうしてみたらどうですかと伝えられる。はたから見ると変化は劇的ではないのですが、ご本人が話す感覚に納得できる。自分で何か感じようとする人に対してはそのように感じます。

**彼末** 感じようとはするのですが、なかなか感じられません。

**西村** このように正直に言ってくれる人が良いです。

**彼末** レッスンを受けたときに一度ありましたね？西村さんがこれを1回やってくださいと言われてたが、私がさっぱり分からないと言ったところ、すぐ引っ込められました。そういう面では岡田さんと一緒かもしれないですね。

**西村** 少し技術を言いました。板のメカニズムをお話ししたら、先生は分からなかったのでやらなくて良いですよ、と言いました。そのような場合にはその前の所にもう1回戻れば良いわけですから。

**彼末** さきほどのコーチの話も結局は同じです。例えば、内脚に乗る、乗らないという話があっても本人がよく分かっていない場合には、言われても分からないということになります。

**西村** 分からない事は分からないと言ってもらうのが一番やりやすい。これを言わないで我慢されたりするのが辛いですね。ストレスをためてしまいそうです。

**彼末** では、そういう意味ではマンツーマンでやるのと、ある程度の人数教えるときとは全然話が違いますか？

**岡田** 違いますね。やはり人数が多くなればなるほど、全員がそこそこに満足してもらわないと困ります。

**彼末** そうすると、どこに焦点あてて良いのかというのが非常に難しいですね。私も大学の講義で、どのレベルの子にあわせてやるのかについては、いつも悩みます。

**岡田** 今言われたように、レベルの差があるとそれはそれでとてもやりづらく難しいです。

**彼末** スタートは同じでもある子はすごく上達するのに、ある子はいつまでたっても上手にならないとなると、最後の頃には教え方がすごく難しくなるのではないですか。

**岡田** スキーはそこまで、2時間で差が出るほど急には上達しないと思います。そこまで急には上達しないですよ？

**西村** しないです。

**彼末** 依田先生も、大学生をつれて初心者を指導され、いつも苦労されていますね？

**依田** そうですね。最近、自分で習っていてもそうですが、一つ指摘して、それをクリアしても、その次の事を指摘すると3本目になると最初に指摘された事を忘れてもとに戻ってしまう。レベルがまだ始めたばかりの子でも、一つ一つ忘れてどんどんいってしまうので、結局繰り返してしまいます。上にいけばいくほど、教えるものも少なくなってきました。でも、初心者はたくさん見てあげる必要があります。しかし、教える側は許容範囲を超えていて、ということが多いです。そういうときは、最終的にどこにもっていけば良いのかなと思います。

**内田** 一つ言えば一つ忘れる。

**依田** 自分もそうでした。

\* \* \* \* \*

## **V. スキー技術論**

**西村** みんなそうです。そのため、私は、スキーについては重心の前後と左右の位置、そして力の向かう方向、この3つが合えば良い、と考えています。前後だ

けは、絶対にぶれてはいけないので先ずそれしか教えません。前後がぶれると次のステップには進めません。前後ができた次は左右、その次は向きというように指導しています。

**内田** 初心者であればあるほどシンプルにしなければいけないと思いますか？

**西村** 上級者であってもシンプルが良いですね。一つの例ですが、岡田君はデモンストレーターの中の技術論が落ち着いたときにデモンストレーターになりました。ちょうどその一期前にすごく技術のイノベーションがありました。そのときは、私たちデモンストレーターは一本の滑りで二個意識しなければいけなかった。スキーの名人と言われる人も二つ意識することはできません。一つしか、課題は与えてはいけないというのが大原則です。

**彼末** それは、なんでもそうですね。

**西村** 彼末先生と一緒に滑ったときは、もっと昔に習っていた技術を伝えたら理解が深まり、滑りが良くなると判断したので、その方向で指導しました。現在の滑りの技術論ではなく、以前行っていた技術を伝えられたのは10年間のデモンストレーター経験で培ってきたものです。今も昔も関係なく、スキーにはぶれないものがあります。

**彼末** スキーにぶれないものがあるのですか？

**西村** あります。絶対にこれとこれの反復練習でうまくなるというのがあります。

**彼末** それを是非教えてください。

**西村** それは、先生スタートするときにスケーティングしましたよね。スケーティングをするとものすごい

上手くなりますよ。野球の素振りです。

**彼末** 平地でやるのですか？

**西村** 一番よいのは、のぼりに向かって行い8の字を書きながら、スケーティングをします。

**内田** 一般スキーヤーにはぶれないものが見えてこないです。

**西村** スケーティングは、例えばお金を4000円いただいて、「はい2時間スケーティングやります」とは言えないですよ？私はスキー学校に研修生、何人も抱えていますが技術は教えないです。一緒に滑ってスケーティングをします。プロペラターンというのがあります。ジャンプしてスキーを振るターンがあるのですが、この二つをやると間違いなくうまくなります。100%断言できます。私たち、岡田君も子供の頃たくさんやりました。

**彼末** さっき教程が変わったという話をしていましたが、スキーについていつも疑問なのがそれです。初心者に教える事なのに何年か毎にどうして変わるのかと思います。野球の素振りが何年に一度変わることはないでしょう。

**岡田** 僕はもともとそういった知識が足りず勉強したいと思って大学院に入りましたので、まだまだ言えるほど理解していません。もっと知識をつけて理論で言い返せるようになりたいです。

**西村** 例えば一つ修学旅行を抱えて、親御さんから預かった生徒さんを事故なく帰すというときに、ゆるぎないものを古い新しいに関係なく持っていて、つまり現場はこうだというのがないといけません。私たちは本当に良い事をしていくときには、そこにプライドとポリシーを持ってやっています。初心者を上手くする



ための事が、3年に一回変わることはありません。これは当たり前の話です。これを私たちデモンストレーターがしていくのが大事で、これからは私たちもそのように動いていくべきです。今回、私たちは質問される側ですが、みなさんからすごく良い事を聞かせていただいています。このようなことを上にフィードバックしていけたらと思います。去年まであんなに練習していた事が、まるっきり変わってしまったら、去年までは何だったのかとなってしまいます。

**内田** トップスキーヤーの方達には、本人達の中でぶれない何かがあると思います。しかし、それが私達一般の指導者には分からない。分からないので、どのように指導したら良いのかも分からないのです。そこで、時代々々の技術論に左右されてしまう。

**西村** 絶対にぶれてはいけません。オーストリアはスキー大国ですが、そのオーストリアの教科書が今年変わったらしいです。すごく分厚いらしいです。昔、私たちが生まれる前にやっていた技術。そして、私たちが育ってきてスキーの形状が変わった技術。すべてを、継ぎ足していつているようです。日本の教科書はスキー技術のイノベーションのみをとりあげるために、時代によって技術論が全く変わっているような印象を受けて、指導者は迷ってしまいました。

**彼末** それは、トップ選手を育てるために変わるのですか？もしも、万人がゲレンデで楽しく滑れる技術だとするなら、オーストリアだろうが、日本だろうが同じはずではないですか。

**西村** そうです。しかし、やはり岡田君が良い例ですが、競技のスキーをすることと、一般のスキーをすることでは180度変えていると思います。

**岡田** そうですね。変えています。しかし、基礎の方でも盛んに、今のこの技術を競技者に使ってもらい、

それで効果が出るという形で考えを広めたいようです。私は、今この教程で提唱されている技術を、基礎スキーもしくは技術選において提唱されているのは良いと思っています。ところが、競技もこの技術を使っているはずと言われたときに納得できない事が多いです。意識するところが違うと思います。客観的に見た感じは同じようなシルエットに見えます。例えば、競技スキーのワールドカップにおける瞬間写真を見せられ、切り替えでジャンプしてしまい、着地した際に内脚が一瞬先に付いてしまったものから、内脚主導という言葉が現れたりするわけです。

西村さんも同じように感じがしませんか？競技の技術は、その当時から今もそれほど変わっていません。基本的には、早い切り替えと外脚での捉えを意識しています。滑りは同じように見えていても自分の中では大きく変えて滑っています。例えば、スピードが変わることでスキー板のたわんでくるタイミングも変わってくるわけで、技術選のように遅いスピード域ではよりたわませる時間を長く作り、たわんでくるシチュエーションにおいて上体の向きは進行方向に向けます。この事は、競技で言われている常にフォールラインを意識するイメージとは異なります。自分でも技術選前の合宿等ではビデオを見たりしながら調整してやっていますが、みなさんと同じように混乱はします。二つはととも意識できないですし、自分の滑りの事になると分からないことが多いですね。

**西村** コーチは親切だから言ってくれますが、私たちが自分の事は分からなくなります。一番説得力があるのはビデオを持ってきてこうなっていますということです。こうなっているのでこうしようかとやっているのが一番良いです。

**内田** 今回はインカムを持ってきています。今日、長い距離を滑ってその滑っているときにフィードバックを行いました。そうすると滑りも変わってきて、この事は一つのコーチング方法になるのではないかと考えら

れます。

**西村** 私も使っていますね。絶対良いと思いますね。

**彼末** 今のコンピューター技術があればゴーグルにディスプレイをつけられると思います。そこで後ろからビデオを撮っていると、自分が滑っている像がそこに見えるといったものができれば良いと思いますね。たまたま、太陽が後ろから照っているようなときは影がフィードバックになりますが、それと同じような事ができると思います。

**彼末** 他には何か聞きたい事ありますか？

**内田** 我流で滑りを固めてしまった人へのアプローチはどうでしょうか。例えば自転車に10年後に全く乗っていなかった人が乗れるのは、脳が乗り方を覚えているからです。逆に、1回覚えたものを取り除くのは、何も無いところから覚えるのより難しい。我流の人が滑り続ければ続けるほど、それを1回切り崩してバージョンアップするのはすごく難しい。それなら、何も知らない人に教える方が簡単です。そのような我流の人に対してどういう風にしていますか？

**岡田** 我流の人でも、とても上手な人がいると思います。でも、最終的にはその人がどうなりたいかだと思います。上手でどんな斜面もいけてコブもいけて、その人がそれで満足していて楽しければ何も指導しませんが、例えばもう少しこうなりたいと言うのがあるのなら、こうした方が、もっと格好良いといったアドバイスしかしません。それが例えば谷回りをしたいと言われたら大変だと思います。

**内田** それはどういうふうになりますか？すべて忘れてくださいと言いますか？

**岡田** そのような人は昔からスキーをやっていて滑り

込んでいる人だと思います。外向が強くて、外が強い人がそのタイプだと思いますが、真逆の事をやらせたりします。

**彼末** ショック療法みたいなものですか。

**岡田** もっと腰をまわしてください。と言いますね。例えばですが、絶対こうしなければいけないという固定観念が強いので「もっと回して良いですよ」と言います。

**彼末** いつも谷を向いてというものですか？

**岡田** 逆です。ターン方向に向けていくように言います。ひねり系だと今言われている谷回りは無理だと思います。

**西村** 先日レッスンをしたとき、彼末先生はよく聞いてもらったと思います。我流とおっしゃっていましたが、私の父親は膝が隠れるくらい曲げて滑っていました。

**岡田** でも、私たちもそのように滑っていました。それが私はいまだに直りません。相当難しいですね。

\* \* \* \* \*

## VI. スキー技術の評価

**彼末** 中川君と樋口君は今年1級を取り、私は落ちました。去年は彼らとそんなに変わらないと思っていました。今年見る目が肥えると、やはり違うなというのが分かってきました。何が違うのかというと、安定性というか、いかにも楽に安定して滑れているというところに大きな差があるような感じがしました。そして、それは滑っているトータルの時間が大きく影響するように感じました。そのため、あるところまでいくと滑走量がキープできないと、技術が落ち着かないのでしょ

うね。

**内田** もう一つは褒めて伸ばすわけではないですが、こちらの2名は去年1級を取りました。1級を取ると自分の中で私は1級だという自負が生まれて、例えば今までなら滑れない斜面があったとしても、1級でこの斜面を滑れなかったら恥ずかしいと感じ、自分で自分を高めていくという事もコーチングの中にはあると感じました。1級をあげれば1級らしくなる。

**彼末** 相撲取りが大関になると大関みたいな相撲になります。逆にこの間まで大関だった力士が落ちると不思議ともうダメになってしまいます。

**内田** 一度高みにいってしまえばその中でできますが、そこに行くまでが大変です。そこに一度いくことができたらその技術で上手くできる。例えば、1級を出すときに伸びしろを考え、ぎりぎりだけどうしようか。というときに、その子次第で、あげたら伸びていく子もいます。その辺を見るのもコーチの能力かなと思います。

**彼末** それは何でもそうだと思います。例えば、論文を書くのでも、助けを借りて書いたとしても、あるレベルの論文を一度書くとそのレベルになります。

**西村** 私は最初、スキー学校でそれが分かりませんでした。校長先生がこの人はこうやって頑張るので、0.5点足りなくてもあげれば良い。この人は頑張る人だというのをすごく言っていました。私は、0.5点足りなかったら落とせば良いと思っていた。今日も検定をやりましたが、それを聞くとその通りだと思いました。大関は大関。横綱は横綱です。

**内田** そこで0.5点足りないとなったときに人によって奮起する人とダメだったと落ち込んで今までのレベルよりも下がってしまう人もいます。

**彼末** 例えば、選手でもランクがありますか？シード選手のような。

**岡田** ポイントがあります。

**彼末** あれは、下の方は条件が悪いので、上に上がるのは大変でしょうね？

**岡田** やはり、荒れたコースで滑らなければならないので大変です。

**彼末** スタートが上に行くと、そのクラスなりの滑りをするということはないですか？

**岡田** 何とも言えないです。例えば、若い選手は実力的には第1シードと言われる15番以内には入ってなくても、運良く15番に滑り込んだときに、1番スタートを引き当てると意外とその15番以内のタイムを出したり、もっと良かったりする場合もあります。逆にその上位のポイントが良い選手でもすごく調子が悪いと、30番以下のタイムが出ることもあります。

**内田** 若くて勢いがあるとき、コーチはそれを泳がすのも一つの手ですか？

**岡田** そうですね。のせてしまったほうが勝ちですね。

**内田** それが良かろうか悪かろうか、メンタル的にのせてしまうというコーチングもあるようですね。

**西村** 大きいと思います。

**岡田** 私はそうですね。

**西村** まさに彼の恩師の人は、はたから見ていても技術は教えていない。彼は、彼がやりました。

**岡田** 競技の方はそのようなケースが多いです。

**西村** 長嶋のように持ち上げるのはプロだと思います。

**内田** コーチのタイプも様々なタイプがいて、最初の話に戻りますがフィットするコーチと教えられる側の感覚が大事です。

**西村** 野球でいえば、古田さんみたいに細かく教える人、野村さんみたいに雰囲気で引っ張る人、落合さんみたいに死ぬほど振らせてやらせる人など、やはり選手との相性がピッタリ合ってくると上手くいくと思います。

**内田** そうすると武道でよく言われている「3年稽古するよりも、3年かけて良い師を探せ」と言う事ですね。

\* \* \* \* \*

#### **VII. 上達に上限はあるか？**

**彼末** 2級なら誰でもなれますか？

**西村** なれます。誰でもなれます。

**彼末** 運動があまり得意ではないと本人も思っているのに、なぜかスポーツ科学部に入学した学生がいて、その彼が今年3級までいきました。もし彼が2級を受かったなら、それは彼にとってもハッピーで、素晴らしいことだと思います。

**内田** 私が指導しましたが、自分から転びにいたりしてしまいます。でも、本人は全くそんなつもりはありません。一生懸命です。でも、その部分でコミュニケーションがとれていないので、2級になるにはその辺が変わる必要がありますね。自分がどうなりたいか

が分かれば、途中で力を入れてくるはずですよ。

**彼末** 自分は来年2級を取るという目標が出来れば良いですね。

**内田** 自分の中で盛り上がってきて、ただ単にレッスン受けるだけではなくります。コーチングを受ける側は受動的だと思われがちですが、受動的であって能動的な生徒が一番です。コーチは、結局その人の中にある積み木を1から積み上げていくのではなくて、その子が積み上げているところにもっとこうして積み上げていったほうが良いと教えることが仕事です。

**西村** バランスよくなるよと。

**内田** なんでもコーチが一からやるわけではないという話ですね。

\* \* \* \* \*

#### **VIII. 子どものコーチング**

**彼末** さきほども言いましたが、年を重ねてもスポーツを続けているのは自己流でやっても楽しめるレベルまで行けるような人たちが大部分です。教わるというチャンスも少なく、またそのような気持ちが一一般の人にはなかなか出てきません。そこでしっかりとした制度や、人材を養成するシステムができればもっとスポーツが楽しめる人が増えるでしょう。一つにはコーチの養成、あとはいかに上手く教えるかというコーチングの話です。

**岡田** 今日、幼い子供達を教えてきました。非常に難しいです。

**彼末** 彼らは直滑降してもスピードが出ないからどんどん行くのではありませんか？

**岡田** それこそ、難しい言葉は全く通じないですね。いろいろやる気の問題もあります。今日は大会だったので特に教えていませんが昨日は、16人を1人で教えていました。子供を連れて歩いて大変でした。

**彼末** そんな事もしているのですか？トップの選手を教えているだけではないのですか。

**岡田** 教えています。今日はキッズレースという大会があり、その事前トレーニング会でも教えました。

**樋口** 年齢と上達するスピードは何か関係ありますか？若い子の方が早いですか？

**岡田** ある程度、身体ができている中学生、高校生が早いと思います。

**彼末** スピードに対する恐怖感があったほうが良いですか？ないほうが良いですか？

**西村** ないほうが良いですね。

**彼末** 本当にトップのパフォーマンスは、非常に複雑でこれが良いからやりなさいと言われても簡単にはできません。次のトップを育てるのに、何が役にたつかというのは必ずしも言えません。しかし、その意味で面白いと思ったのは、平澤岳さんのお父さんが言っていたことで、3歳からスキーを始めないとメダルはとれない。「絶対滑走感覚」というのがあるとおっしゃっていました。素人には言葉でしか分かりませんが、そのようなものがあるのですか？

**西村** 分かりませんが、タイガーウッズのように私はあると思います。

**彼末** それか、私はさきほど言っていた恐怖感のようなものかと思ったのですが、そのようなものではない

のですか？

**西村** 多分あると思いますよ。

**彼末** お二人は滑降もされましたか？

**二人** やりました。

**彼末** 滑降は怖くないですか？

**岡田** 怖いんですね。私は何が怖かったかというのと疲れが怖かったです。

**西村** 疲れたら流せば良いのでは？

**岡田** 海外のレースは2分以上滑るところもあります。そんな状況だとゴールで止まれません。ゴールで止まれずに何回かゴールネットに突っ込んでしまっています。

**西村** 400メートルの競技がアルペンスキーにはよく似ていると言われていて、全力で400メートルを走る練習をやらされましたね。パワーマックスで40秒全力でこぐようなものもやりました。

**内田** 有酸素運動と無酸素運動の境目ですね。

**彼末** 話は戻りますが、その幼稚園の子はどのように教えるのですか？全くやったことのない子たちですか？

**岡田** やっている子たちですが、私は全然ダメでした。楽しく一緒に滑って終わってしまいました。全然変わってくれなかった子が多かった。

**彼末** 良いコーチは真似がうまいですね。あなた、こうなっています。というのをしっかりできるようなコーチが多い。特にスキーだと下手な人は、理屈に合わ

ない滑りをしている。それでも真似ができるというのは、いつもたいしたものだと思っています。感心しますが、練習をするのですか？

**岡田** 練習はしないですけど、ずっとスキーをやっているのです。昔若い頃は、この選手の滑りはこうだと真似をしたりしていました。経験だと思っています。

**彼末** 同じ事をやる。私たちも小さい頃野球で散々やりましたね？

**岡田** 特に子供の頃は、上達はもの真似でしかないので、上手い人の滑りを見て真似をして滑ります。子供は教えるよりも見て覚える方が早いという人もいます。あまり伝わりませんが見ると、真似をしたり後ろを滑らせたりします。

**彼末** 私がいつも言うのは運動神経が良いと言う一つの尺度は真似がうまいということです。結局真似がうまければ先生がこうやりなさいと言ったときに、正しい動きができるのでそういった人はあまり苦労を知らない。また、あなたはこうです、と問題点を実際にやってみてもらおうと大変参考になります。是非明日やってみてほしいです。

**岡田** 明日だったらできますね。レッスンだと気を遣ってしまうのと、失礼になって気分を害してしまったら困りますよ。馬鹿にしているみたいに思われてしまう恐れもあります。

**彼末** この間も西村さんが先生はこうですと、私の問題の動きを実に上手にやってくれました。

**岡田** 自分ではそう感じられないのだと思います。ビデオを見るとみなさん分かります。そうっていないかと思っても、スキーでは周りは誰もが分かっている、分からないのは自分だけという事も多いです。

**依田** ビデオを見たらそういった人もだいたい認識しますね。

**彼末** 以上、いろいろな観点から「教える、習う」についてお話しを伺いました。明日は西村、岡田の両コーチから彼末、中川、樋口、加藤がそれぞれマンツーマンで指導を受けることとなりますが、今日のお話の内容も頭に入れて臨みたいと思います。今日は、ありがとうございました。

=====

#### 座談会後の「教わる側」の感想

**樋口** 私がこれまで受けてきたスキー指導の中には私自身が指導の意図や目的を把握しきれないままドリルや理論を実践させられ、困惑することがたまにありました。しかし、今回の座談会で西村さんが述べられていた、「スキーについては前後、左右、向き、この3つが合えば良い」といったような具体的なゴールが教える側と教わる側で共有できていれば、教わる側は何をもって自身が上達したと実感できるのかが明らかとなり、見通しの良いスキーレッスンになると感じました。また、スキーでは姿勢が重要だと再認識しましたが、ただでさえ把握することが容易ではない自分自身の姿勢や動作を、スキーでは傾斜のある雪上を足首が固定されたまま滑降している状況下で把握しなければならず、それは至難の業であると思います。そこで、滑降動作を映像で確認したり、指導者の声を聞きながら滑れるようなシステムの普及が必要ではないかと感じました。

**中川** 最も印象に残ったことは、教程が変わることによる指導方法の変化についての議論です。私は幼いころから、ほとんど我流で滑ってきました。ちゃんと習い始めたのはここ3年で、その期間で劇的に上達したと実感しています。その期間は、西村さんの言われた

180 度教程が変わった後だと思えます。それまでのものは知らなかったせいもあり、そこで教えていただいた理論や技術は違和感なく吸収できたと思えます。しかし、そうではなく、昔の滑り方が身につけている人に対する指導が大変なのは容易に想像がつかます。そもそも 180 度滑り方が変わることの意義についても理解できませんが、それほど変わっても、「ぶれないもの」があるということが新鮮で驚きました。西村さんはスケーティングとプロペラターンをすると良いと言われていました。それにより「ぶれないもの」が身につくのだと思えますが、私はそれが何なのかはほとんど分かっていません。教程がどう変わろうと「ぶれないもの」を身につけるのが良いのだとすると、まずそのとても大事そうな「ぶれないもの」が何なのか理論的に確立したら指導体制も整いやすくなるのではないかと思います。

**加藤** これまで私は、外見やフォームを気にするあまり、結果的に良くないクセが身に付いた滑りとなってしまいました。そのような時に、指導者にみてもらう機会が増え、共通して「外側の腰が遅れており、腰を足の上に乗せるか、あるいは先行させる感覚で滑る」といった指摘を受けるようになりました。これまで両足の内傾角や手の位置等ばかりに気を取られていた自分にとって、このような観点は寝耳に水で、それからというもの、少しずつ滑りが改善されたと感じています。スキーを滑る初心者、あるいは中級者が上を目指

す過程において陥りがちなのが、「フォームばかりを気にする」ことです。格好良く、きれいに滑りたいと思うあまり、外見のみを気にしてしまい、結果として中身の伴わない我流の滑りになってしまうのだと思えます。私自身、それを気にして理想のフォームを形から追及するあまり、結果として間違ったフォームになっていたようです。ビデオを撮り、自身のフォームをチェックしても、それを見る者が滑りの中身を理解し、十分な知識を有していなければ無用の長物となってしまうことを、身をもって感じました。

また今回、西村さんは、「楽に滑る」ことを強調して指導して下さいました。ご指導を受け、言われたとおりに実践しましたが、自分自身とても上手な滑りをしているとは思うことができませんでした。しかしながら、後ほどその一連の滑りを見ていた方々に何うと「格段に上手くなっていた」との評価を受けました。それは、自分の思う上手い滑りの感覚と、外見の不一致が原因だったのでしょうか。上手い滑りというものはいかような感覚である、といったことを体で覚え、さらにそれを定着させることが必要なのだと思えました。

指導を受ける側は、つい指導者にマジックのようなものを期待してしまいます。しかしながら、最も効率よく上達するためには、指導を受ける側にも最低限の知識を持ち、この感覚が良い動作なのだ、と自身で即時にフィードバックさせていくことも必要であり、能動的に取り組むことが求められるのだと思えました。