

第56回埼玉県スキー技術選手権大会兼全日本スキー技術選手権大会予選会

兼埼玉県スキーデモンストレータ選考会

第11回マスターズスキー技術選手権大会 第8回ジュニアスキー技術選手権大会

開催日：2023年1月22日（日）会場：長野県戸隠スキー場



【審判員講評】

【Aコート】パラレルターン大回り（急斜面整地）チャンピオンコース下部

●レギュラー（コース規制）

今回は規制種目という事で、決められた幅の中でのターンコントロール、また規制が取れた後もリズムをキープする所が難しく、スピードが出過ぎる方が多く見受けられました。

下へ滑り降りる落下スピードではなく、ターンしながら横へ移動するターンスピードをあげるようにすると高得点につながっていきます。普段から色々なターン弧で滑り、斜度、スピード、雪質にあったポジショニングと運動から来る滑走性とキレのあるターンができる様に練習をしてもらいたいです。

●マスターズ

全体的に内倒している方が多かったです。ターン後半、身体が山側に残っている状態で切り替えを迎えてしまうので、ターン前半に板をコントロールする事が難しくなっています。その中でもしっかりと次のターンの準備ができている方には高得点が出ていたと思います。動きに少し荒々しさが残っていても、ターンスピードがある方には高得点がでていました。ただ、コートの後半で攻める気持ちがターンを縦長にしてしまい、エッジングが弱くなってしまふ選手が多く見られ、エッジングを弱めずに回旋性能を引き出しながらスキーを走らせることを意識して滑ってもらいたいと思います。

●ジュニア

非常に積極的な滑りが多くとても良かったです。小さな体で元気よく滑っている姿を見ると、とても癒されます。スピードコントロールはとても上手にできていました。誰一人として暴走する事なく演技できていたと思います。

気になった点は、上位の選手でエッジングに頼りすぎている運動が見られました。しっかり荷重をする事でスキーを撓ませる事も出来る様に練習を積んでももらいたいです。他には、上半身が動きすぎてターン運動がスムーズに見えない人が多かったので、雪面に近い所から動かしていけばもっと格好よく滑れると思います。

【Bコート】パラレルターン小回り（中急斜面整地）チャレンジコース

●レギュラー

ターン前半の谷回り部分で捉えを早めようとするあまり、上体から動いて先行動作が強くなる選手が多く見受けられ、結果として捉えが遅くなってしまい後半に荷重が強くなっている滑りとなっていました。ターン前半部分のポジション、胸の向きを意識し、外スキーが軽くなるように意識していく必要があると思います。

上記のように目指す滑りがハッキリと見えている中でスキーの操作が雑になったり反発に負けてしまったり、スキーのたわみを利用しきれていない等々細かい部分を今後調整していけると良いと思います。

●マスターズ

皆さん積極的に滑っていただきましたが、ワイパー要素（テール振り）の強い滑りが多く見受けられました。また、カービング要素、横の移動を意識しているせいか、大きなリズム（大きい回転弧）になってしまっている選手も見受けられました。どのように荷重をすればスキーがたわみ、動いてくるかを意識して、スキーを動かしていけると良いと思います。

●ジュニア

全体的には元気よく思い切りのよい素晴らしい滑りでした。その中で上体の先行動作でターンを行う選手が少し目立ちました。カービング要素を取り入れようと考えたせいか、角付けだけで縦長の回転弧で滑る選手も見受けられました。丸い回転弧を描けるよう運動し、バランス・リズム・タイミングを合わせていけると良いと思います。

【Cコート】総合滑降（中急斜面整地）シルバーコース

●レギュラー

点数が伸びなかった選手は、リズム変化の所で入口と出口が上手く対応出来ていないと思います。ターン弧を大事にしすぎたり、スピードを重視しすぎたりして、ターン弧を描けてないパターンもありました。流れのある身体運動が必要です。早い段階で、谷回りが出来るようになると良いです。

●マスターズ

毎年、シニアのレベルアップには驚かせて頂いています。しかし、多くの人は急斜面に負けて後傾になり内倒して滑っていました。しっかりと外スキーへ乗り込んで滑って欲しいと思います。バーンが硬かったのかエッジの捉えが甘かったり、スキーが落とされたりして遅れたポジションになっていました。重さが乗るターンが出来るようになると良いです。

●ジュニア

元気があり楽しそうに演技が出来ました。しかし、急斜面と言うことで筋力がまだ足りないので、外スキーに乗りきれない人が多く見られました。徐々に、筋力アップをして来シーズンに向けて練習を積んで欲しいと思います。今後は、足首の角度が解けないように滑って下さい。

【Dコート】パラレルターン小回りコート規制（急斜面整地）チャンピオンコース上部

●レギュラー

急斜面での規制種目ということでしたが、暴走してくる選手は少なく、規制を気にしている様子も見受けられませんでした。種目に対する対応力の高さを感じました。ターン前半の早い捉え(角でということではありません)からカービング要素の高い、強いエッジングでターンを仕上げた選手に高得点が出たと思います。

ただ、ターン後半にスキーを止める運動でスピードをコントロールしている選手も多かったです。ターン前半から雪面を捉え、回転弧を上手く作っている滑りには高い評価をさせていただきました。さらにそこから強いエッジングによりスキーの性能を引き出す滑りも見られ、素晴らしかったです。

規制のようにスペースを意識する場合、逆捻りの強いポジションではなく、スキーの進行方向に上体も合わせ深い内傾角を出せるポジショニングが必要だと思われます。

【決勝】パラレルターン小回りリズム変化（急斜面整地）チャンピオンコース

コートの急斜面から、ゴール前中斜面への斜度変化とリズム変化を上手く融合させられた滑り、ターン前半の早い捉え(角でということではありません)からカービング要素の高い、強いエッジングでターンを仕上げた選手に高得点が出たと思います。

急斜面の比較的長いハードバーンを、果敢に攻めて来る選手が多く見られましたが、リズム変化後にバランスを崩す選手も多く見られました。また、レーンチェンジはしても、小回りのリズムが変わらない選手もあり、リズム変化しようとしたときにミスをするという場面も多く見られました。

ターン後半の外力を次のターンにつなげるための重心移動方向にも気を配り、日頃からいろいろなリズムで滑ることを心掛け、練習に励んで下さい。