

スノーボードの理論と実習の課題と展望

Challenges and Prospects about Theory and Practice of Snowboard

山田 秀樹¹, 島崎 百恵², 塚本未来³

Hideki Yamada⁴, Momoe Shimazaki⁵, Miku Tsukamoto⁶

要旨

本稿では、スノーボードの理論と実習の展望と課題について検討する。課題として、トゥサイドからヒールサイドへのターンの指導の難しさが明らかとなり、指導方法の工夫が重要であると考えた。今後の展望として、安全管理上の理由からヘルメットの着用義務化の検討が必要であろう。

Abstract

The purpose of this study is to examine challenges and prospects about theory and practice of snowboard. The findings this study were follows: 1) It is difficult to turn in the toe side from the heel side. Therefore, it is important that I devise the various instruction method. 2) The student who participates should wear a hard helmet.

キーワード: スノーボード, 実習, 課題, 展望

Keywords: Snowboard, Practice, Challenges, Prospects

1. はじめに

本稿では、2006年度から開講したスノーボードの理論と実習の変遷を振り返り、授業の展望と課題について検討する。実習は、3名の教員が担当している。1名のSAJスノーボード指導員有資格者の教員が中心となり、技術レベル別に授業を展開している。尚、担当教員は事前に技術研修を行い、指導内容等の統一化を図っている。学生には参考書として「全日本スノーボード教程」(1996)、「SAJスノーボード教程」(2009)、「TOTAL SNOWBOARDING 日本スノーボード教程」(2016)を提示している。また、指導のために「スノーボードテクニカル BOOK」(1997)を活用している。

¹ 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1

² 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1

³ 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1

⁴ Department of Community Development, Sapporo Campus, Tokai University, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

⁵ Department of Community Development, Sapporo Campus, Tokai University, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

⁶ Department of Community Development, Sapporo Campus, Tokai University, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

2. スノーボードの理論と実習の概要

表1には、スノーボードの理論と実習の目的を示した。2012年度から、シラバスに育成する力の標記が義務付けられたため、一部加筆・改変した。しかし、基本的な目的は、「スノーボード技術の習得・向上と安全・マナーの理解、さらに、指導者としての立場からスノーボード指導のあり方を学ぶことにある」で一貫している。

表1 スノーボードの理論と実習の目的

2006年度～2011年度の目的

低気温・降雪により冬の生活が厳しく、様々な活動が制限される反面、それを利用したイベントやスポーツ等により、他の地域にはない豊かさをもたらしている。本授業では、スノーボードを全3回の集中授業として、札幌近郊のスキー場をフィールドに行われる。1960年代に誕生した新しいウィンタースポーツのスノーボードは、近年さまざまな年齢層に受け入れられ、発展している。しかし、一部の未熟なボーダーによって、怪我やマナー違反(滑走不可地域への侵入)等、その発展や楽しさを半減させていることも事実である。

授業の目的は、スノーボード技術の習得・向上と安全・マナーの理解、さらに、指導者としての立場からスノーボード指導のあり方を学ぶことにある。

2012年度～2016年度の目的

寒冷積雪地域では、冬の生活が厳しく様々な活動が制限される反面、それを利用したイベントやスポーツ等により他の地域にはない豊かさをもたらしている。授業では、スノーボードを教材として、札幌近郊のスキー場をフィールドに行う。授業の目的は、スノーボード技術の習得・向上と安全・マナーの理解、さらに、指導者としての立場からスノーボード指導のあり方を学ぶことである。1960年代に誕生した新しいウィンタースポーツのスノーボードは、近年さまざまな年齢層に受け入れられ、発展している。しかし、一部の未熟なボーダーによって、怪我やマナー違反(滑走不可地域への侵入)等、その発展や楽しさを半減させていることも事実である。

この授業で育成しようとする力・スキルは、「集い力(コミュニケーション力、関係構築力、アイデンティティ獲得)」「地域社会に貢献する力(地域の特性を見極め、地域や人間の力を発揮させる力)」「実践指導力(修得した知識を学校教育およびスポーツ活動などの実践指導に活かす力)」である。

表2-1には、スノーボードの理論と実習の期日、場所、担当教員および受講者数を示した。2007年度は、スキー実習との各年開講カリキュラムであったため開講してない。2008年度の東海大学への統合とカリキュラム改訂にともない、毎年開講に変更した。

表2-1 スノーボードの理論と実習の期日と場所および担当教員と参加者数

年度	期日・場所			担当教員	受講者
2006年度	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	山田, 上杉	6名
	真駒内スキー場	Fu'sスノーエリア	札幌国際スキー場		
2008年度	2月16日(月)	2月17日(火)	2月19日(木)	山田, 島崎	21名
	Fu'sスノーエリア		札幌国際スキー場		
2009年度	3月1日(月)	3月2日(火)	3月4日(木)	山田, 日下部	13名
	Fu'sスノーエリア				
2010年度	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)	山田, 日下部	29名
	Fu'sスノーエリア				
2011年度	2月27日(月)	2月28日(火)	2月29日(水)	山田	13名
	Fu'sスノーエリア				
2012年度	2月5日(火)	2月6日(水)	2月13日(水)	山田, 島崎, 塚本	9名
	Fu'sスノーエリア				
2013年度	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	山田, 島崎, 塚本	26名
	Fu'sスノーエリア				
2014年度	2月7日(土)	2月9日(月)	2月10日(火)	山田, 島崎	23名
	Fu'sスノーエリア				
2015年度	2月6日(土)	2月8日(月)	2月9日(火)	山田, 島崎, 塚本	20名
	Fu'sスノーエリア				
2016年度	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	山田, 島崎, 塚本	19名
	Fu'sスノーエリア				

ゲレンデにおける実技指導の前には2コマの講義を行い、用具のセッティングや技術目標、指導法などについて理解させている。2008年度までは、様々なゲレンデを滑るために複数のフィールドを実習地としていた。しかし、無料送迎があることや実習費を比較的安価に設定できることから、現在では大学に近いFu's スノーエリアで行っている。また、学生の疲労度を考慮して3日間連続ではなく休息日を設ける試みをしていたが、実習期間が長くなることや学生の疲労がそれ程高くないことから、現在では連続した日程で実施している。尚、受講者は、安全管理上の理由から30名以下としている。

表2-2には、スノーボードの理論と実習の指導内容を示した。2006年度は、指導法を中心に授業内容を構成した。2008年度から2010年度までは、技術レベル別の班編成を行い、2011年度からは、各班共通の指導内容に統一した。

第1日目の午前中は、全員に初心者指導を学ばせている。特に、転び方の指導とリフトの乗降については十分に指導しなければ、怪我などの大きな事故につながりかねない。平地滑走や片足滑走を含めて指導内容を構成し、出来るだけ早い時間にリフトを使った練習への移行を心がけている。ゲレンデを歩いて登る指導を早く切り上げることは、受講者の疲労軽減に大きく貢献すると考えている。

リフト乗車後は、サイドスリップ(横滑り)、トラバース(斜滑降)、ペンジュラム(木の葉落とし)を十分に指導し、安定した滑走ポジションとある程度の足首のブロックができるようになってから初歩的なターンの練習へ移行する。サイドスリップの際に初心者は、ヒールサイドから始めると身体と顔が斜面下を向いていることとバランスを崩した時に受け身を取り易いことから、安心して練習ができると考えられる。

班別の指導に移った後は、有資格指導者が各班を適宜巡回し、指導の援助と統一を図るようにしている。

表2-2 スノーボードの理論と実習の指導内容

年度	日数	内容
2006年度	1日目	10:00-12:00 初心者指導法(リフト乗車までを指導します)
		13:00-15:00 初級者指導法(ターンの修得を目指します)
	2日目	10:00-12:00 中級者指導法(スキッドターンを修得します)
		13:00-15:00 自己技術の向上
	3日目	10:00-12:00 応用練習
		13:00-15:30 特別プログラム&試験
2008年度 ~2010年度	1日目	10:00-12:00 初心者の指導(リフトに乗車するまでを学習します)
		13:00-15:30 班別練習(1班:初級者の指導 2班:基本技術の習得)
	2日目	10:00-12:00 班別練習(1班:中級者の指導 2班:ターン技術の習得)
		13:00-15:30 班別練習(1班:自己技術の向上 2班:ターン技術を洗練させる)
	3日目	10:00-12:00 班別練習(1班:実技試験種目の練習 2班:スキッドターンの習得)
		13:00-15:30 班別練習(1班:実技試験を含む 2班:実技試験を含む)
2011年度 ~2016年度	1日目	10:00-12:30 初心者の指導(リフトに乗車するまでを学習します)
		13:30-16:00 基本技術の習得
	2日目	10:00-12:30 ターン技術の習得
		13:30-16:00 ターン技術を洗練させる
	3日目	10:00-12:30 スキッドターンの習得(コントロール技術を学ぶ)
		13:30-16:00 実技試験とフォーメーションドリル

表3には、スノーボードの理論と実習のレポート課題を示した。2006年度のみ。技術的な理解を確認する課題であったが、2008年度から授業における安全管理を確認する課題に変更した。特に、指導における安全と留意点に意識を向けることは、他者への配慮を促すだけでなく、自らの安全管理にも効果があると考えている。

表3 スノーボードの理論と実習のレポート課題

2006年度レポート課題

1.ターン技術の習得

例)谷回りの習得

2.ターン技術を洗練させる

例)スライド系ターンの習得

上記の二つの課題について指導法のレポートを作成しなさい。

各課題について、A4用紙1枚を使用する(手書き)。

イラストや図を使用してもよいが、自作すること。

技術解説(ガイダンス)とレッスンのポイントについて項を設け、明記すること。

提出は、最終授業日

2008年度～2016年度レポート課題

スノーボード指導における安全と留意点について四つ挙げ、その内容についても解説する。

例)午後の実習後半では、怪我に注意する。

事故の多い時間帯は、14時から16時とされている。また、晴れた日の緩中斜面での事故が多い。この時間帯は、午前中からの疲れと集中力の低下が起きる。また、慣れてきてちよつとした気の緩みが生じやすい。指導では、新しい技術や難しい課題を設定せず、余裕を持って復習や確認を行う。

レポート提出用紙(手書きで作成し、コピーを提出)

(08～10年度は、実習終了後次の日に提出、11年度より実習終了日に提出)

3. スノーボードの理論と実習の課題と展望

ここでは、授業運営と技術指導の課題と展望に分けて述べることにする。また、共同研究者の考える課題と展望についても記述する。

3.1 スノーボードの理論と実習の運営に関する課題

実習時期に関しては他校との実習重複を避けるため、多くの学校が実習を終える2月下旬以降に実施するのが望ましいと考えている。しかし、成績締め切りや学生の春休み期間の確保を考慮すると2月上旬に実施せざるを得ない。

指導者の人数から考えて、受講者定員の30名は妥当だといえる。しかし、初心者者の指導では、安全管理と指導効率から1人の指導者に対しての受講者数は5名程度が適切であると考えている。初心者が多い場合は、班人数の偏りや十分な個別指導ができないことが懸念される。

近年、怪我の防止からヘルメットの着用が推奨され、一般スキーヤーやスノーボーダーの装着率も増加傾向にある。授業においては、レンタルを紹介するにとどまっているが、逆エッジで頭部を強打することも考えられるため、今後は義務化も視野に入れた指導を検討していく必要がある。

3.2 スノーボードの理論と実習の技術指導に関する課題と展望

技術的な指導における難しい点は、ターンへの導入が挙げられる。写真1と写真2は、グーフースタンス・ライダーのターンである。

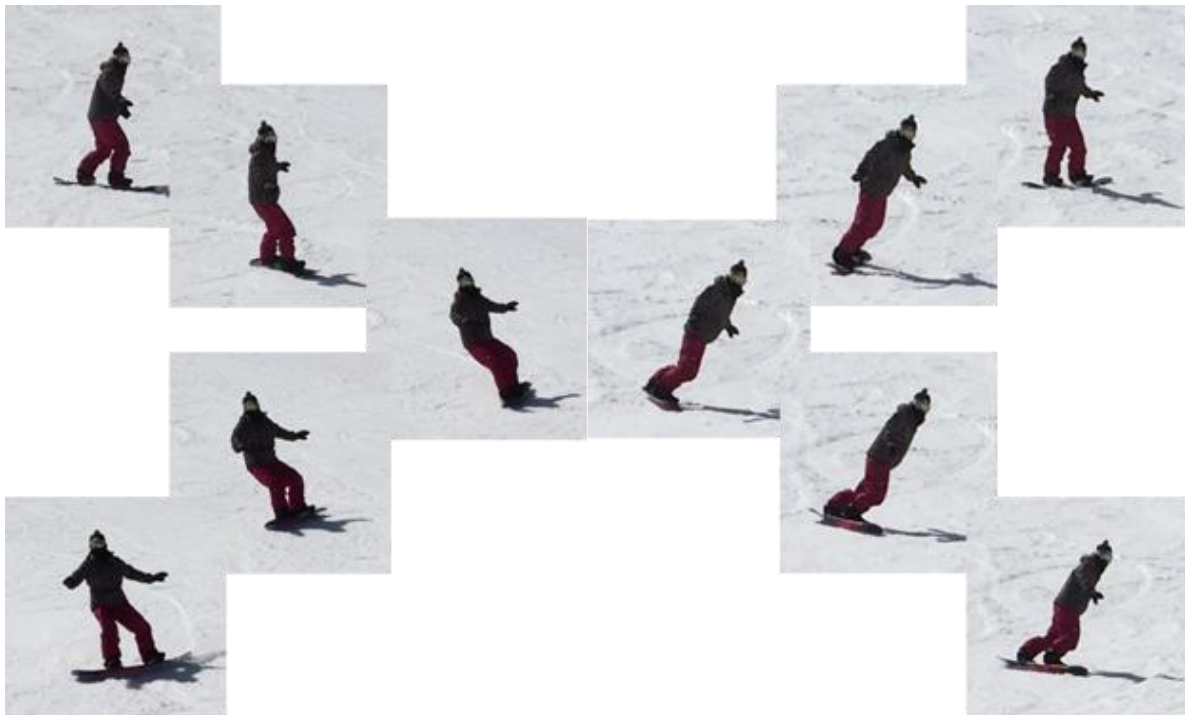


写真1 トウサイドからヒールサイドへのターン

写真2 ヒールサイドからトウサイドへのターン

写真1のトウサイド（バックサイド）からヒールサイド（フロントサイド）へのターンは、フォールラインを背にしているところからの始動となるため比較的体を回し易く（早くフォールラインを見たい心理が働くと考えられる）、ノーズドロップ（ボードのノーズを斜面下に向けていく）もスムーズに行うことのできる学生が多い。しかし、写真2のヒールサイドからのターンでは、身体の向きと顔がフォールラインを向いているところから、フォールラインに背中を向ける状態になるため恐怖心が先行し、なかなかノーズドロップを行えない学生がいる。特に、この段階になると初心者間で技術の習得度合いに大きな差が生じ、個別指導が必要となる。また、エッジを入れ替える局面でバランスを崩したり、タイミングを合わせられなかったりすると逆側のエッジがひっかかって転倒（逆エッジ）し、頭部や身体を強打することにもなりかねない。そのため、この段階の指導は、十分に時間を取り、スムーズなターンができるように指導法の工夫や習得レベル別の指導をしなければならない。



写真3 最終日のフォーメーションドリル

最終日には、実技試験とフォーメーションドリルを課題として提示し、グループ学習を促している(写真3)。

フォーメーションドリルとは、数名グループで滑りをシンクロさせたり、シブールを交差させたりして、他者のリズム、スピード、ターンに合わせる練習である。スキーでは比較的行い易く、楽しみながらの技術向上プログラムとして活用されている。しかし、スノーボードでは、軌道を変化させることなどの難易度が増すため、安全に十分配慮しなければならない。本実習では、一方的な指導に始終するだけでなく、学生自らの学ぶ姿勢を育成する効果的なプログラムとして取り入れている。

3.3 共同研究者からみたスノーボードの理論と実習の課題と展望

本講義を受講するスノーボード初心者が、初期段階において抱える問題点や課題について、初心者の中には、ボードを斜面に対して横向きにして座った状態から立ち上がる動作が容易にできないことがある。また、座った状態から立ち上がった際に、しっかりと静止した状態からスタートすることができないこともある。このような受講生は、比較的緩やかな傾斜角度の斜面からのスタートでも少しスピードが増すだけで転倒したり、恐怖心を覚えたりして消極的になることが多々ある。そのため、初級レベルの受講生に対しては、2名の教員で担当するようにして、個別に指導をするような体制をとっている。個別指導が必要となる受講生の特徴として、用具と身体動作が合っていない、角付けや荷重の動作が感覚的にわからない、スピードが出ることに恐怖心があるといったことが挙げられる。

①用具と身体動作が合っていない

用具と身体動作が合っていない受講生は、ブーツの靴紐の締め方が甘い、ボードのセッティング角度が合っていない、レギュラーまたはグーフィースタンスのどちらが自身に合っているのか定まらないといったことがある。特にボードを友人から借りてきた受講生がその傾向にあるように感じる。そのため、教員は受講生をよく観察確認して、積極的にコミュニケーションをとりながら改善しているのが現状である。

②ボードの角付けや荷重動作が感覚的につかめない

初級レベルの導入段階において、基礎技術としてバックサイド(サイドスリップ・横滑り)を実施している。ボードを横にした状態から斜面を横滑りして止まったり、左右に移動しながらストップしたりを繰り返す。教員の指導上のねらいは、ボードの上にいるポジションの確認、両足に荷重をかけてボードを制御することができるか否かを指示している。また、ボードの角付けを弱めて斜面を滑り、荷重をかけて止まるといった感覚をつかむことが挙げられる。しかし、初級レベルにおいて例年、約2割の受講生が初期段階で思うように感覚をつかむことができず、個別指導の対象となるケースがある。フロントサイドでの滑走やターン練習など、その後の技術習得に影響を及ぼすことがあるため、個別指導を実施することにより、受講者の習得段階に合わせた指導を心がけている。

③スピードが出ることに恐怖心がある

初級レベルの受講生は、バックサイド及びフロントサイドでの横滑りにおいて、しっかりとスピードをコントロールできるようになると、積極的にボードを縦に先落としてスムーズなターンができているように感じる。一方で、スピードをコントロールできていない受講者は、スピードが増すと恐怖心から視線や頭の位置が低い位置になり、転倒につながっている。その

ため、斜度の低い斜面を用いて長い距離の斜滑降練習や大回りのターン練習などを実施している。初級レベルの受講者にとって、安定したスピードコントロールができることは、安心と自信につながり、エッジを切り替る動作やターン技術の習得に違いが見られる。そこで、教員は受講者それぞれの課題解決に適した「進行方向を見て指をさす」、「進行方向の腕を回す」、「前足で踏むように」といった指示をすることに努めている。また、出来るだけ滑走中に行き、姿勢を保たせたり、ターン動作に入る動きを誘発させたり、タイミングをつかませたりすることを意識的に実施している。このような言葉かけは、教員の事前研修でいくつか実体験し、何通りかの方法を受講者たちへ伝授し、試みている。

(文責：島崎百恵)

④スタンスの違い

レギュラースタンスの教員がグーフィースタンスの受講生へ、またはグーフィースタンスの教員がレギュラースタンスの受講生への手本の指示として、「その逆」はイメージしにくい。中級レベル程度であれば、教員の手本に対して「その逆」がイメージできるかもしれないが、初級レベルにおいては「その逆」という指示のみではイメージできないのが現状である。初級レベルの受講人数は10名程度で、その中にグーフィースタンスの学生が若干名いる。横滑りの過程では、スタンスの違いに大きな影響がなく指導展開できるものの、ターンの習得になると個人差が出てくる。教員がグーフィースタンスで手本を行うと、レギュラースタンスの学生が混乱を引き起こすことも多々ある。このようなことから、初級レベルに対しては、レギュラーおよびグーフィースタンスの教員2名で担当しており、とくにターンの習得時において、部分的に取り上げて指導に当たっている。

⑤フロントサイドでの横滑りからのフロントターン

スノーボードの初心者は後ろ向きで斜面を降りていくことに怖さを感じる。本講義では、少し斜度のある斜面にて山側の斜面を手で触れながら、スリップさせてみることを導入として取り入れている。横滑りの過程においては、首を曲げて進行方向を見ながら姿勢を保つことや、進行方向を指差ししながら姿勢を保つように指示するものの、荷重の程度が定まらず、極端なつま先立ちをする受講生が多い。この極端なつま先立ちから母子球までの荷重の程度が、その後のフロントターンのきっかけになると考えることから、斜面を「つま先で押す」や「母子球で踏む」といった声かけを行っている。

⑥他校との指導上の問題点

多くのスキー場では、1月末から2月にかけて小学校・中学校・高等学校のスキー実習が行われる。斜面にあわせて丁寧に指導する教員や他校の動きを観察しながら集合場所を検討している教員がいる一方で、教師が先頭になり、その後を生徒が自由に蛇行しながら連なって(トレーン)指導していること、生徒のみの班編成において、猛スピードで滑走している場面を目の当たりする。スキーの技術指導もなければ、ゲレンデのマナーを教授していない指導者が見受けられる。我々も実際に、初級レベルの指導中にスキーヤーが滑走ルートへ直滑降、ときにはバックサイドからの侵入、滑走コース内に他校が集合される場面がある。このようなことから、我々の講義では指導者及び受講生間において、常に注意を促し指導を行っている。

(文責：塚本未来)

4. まとめ

スノーボードの理論と実習の授業は、地域創造学科健康スポーツコースの主専攻科目として開講しているが、保健体育教員免許取得のための教科に関する科目でもある。そのため、受講生の技術習得や向上を目指すだけでなく、指導法や安全管理についても実習内容に取り入れている。特に、北海道の冬の豊かなスポーツライフを提案・指導できる教員や指導者を育成することのできる授業の一つになることが期待される。

本稿から以下のことが明らかとなった。

- (1) 実施時期と受講人数の検討
- (2) ターンへの導入のための指導の教具開発と工夫
- (3) ヘルメットの着用義務の検討
- (4) スタンスの違いによるイメージづくり
- (5) トゥサイド・スリップの指導
- (6) 他校との重複による安全管理
- (7) 用具と身体動作の一致
- (8) 初期段階での角付けや荷重動作の感覚
- (9) スピードが出ることに対する恐怖心

以上の課題と展望を検討し、今後の指導法の工夫や新しい試み等、授業に活かしていきたいと考えている。

参考文献

- 日本スノーボード協会, 全日本スキー連盟, 日本職業スキー教師協会, (1996), 「全日本スノーボード教程」, 山と溪谷社
- 日本スノーボード協会, 全日本スキー連盟, 日本職業スキー教師協会, (1997), 「スノーボードテクニカル BOOK」, 山と溪谷社,
- 日本スノーボード協会, (2008), 「スノーボード教程」, 山と溪谷社
- 全日本スキー連盟, (2009), 「SAJ スノーボード教程」, スキージャーナル株式会社
- 全日本スキー連盟, (2016), 「TOTAL SNOWBOARDING 日本スノーボード教程」, スキージャーナル株式会社

(受付: 2017年8月31日, 受理: 2017年10月16日)