

モーグルの指導における e コーチング事例報告書

米澤 穂高

現代社会において IT を駆使した指導、とりわけ映像分析を用いた指導が注目されている。スポーツ指導においても同じである。そこで今回私は、映像分析を用いたモーグル指導による e コーチング事例を報告する。

1 方法

まず、被験者 A の滑りを見て、現状と目標を聞き、目標に近づけるように e コーチングを行なっていく。また、指導日を 2 日間に分け、滑った直後に映像を見ながら指導していく。そして、1 日が終わるごとに DV カメラを使用して、キャプチャする。それを Eizo Jockey Double を使用して滑りを分析し、目標に近づけるようにする。場所は長野県白馬村八方尾根スキー場の兎平コースを主に利用して行なった。

2 目標の設定

被験者 A は深回しのターンは完成に近づいている。しかし、スピードにのったターンが出来ないため、なぜできないのかを互いに考え、話し合った。そこで、今回の目標は無駄のない重心移動を行なえるようになることを目標とした。

3 結果と考察

不整地と整地のターン技術は吸収と伸ばし以外は同じ技術を使用する。そこでまず 1 日目は、技術習得がより簡単な整地された斜面でプルークボーゲンを用いた重心移動の練習をした。最初は右から左への移動が上手くいかなかったが映像でみてとれるように安定した重心移動が出来るようになった。

次に応用として整地斜面の高速スピードの中での技術習得のため、パラレルターン大回りで同じ練習を行なった。スピードも増し、バランスもとりにくいなかで安定した重心移動がやはり出来ていると

いえる。

そして次に、ウェーブを使用して吸収と伸ばしのタイミングの練習を行なった。ここでは、前後のバランスは取れているが、左右のバランスが悪く、やや右側に重心が傾いてしまっていた。コブの中でスピードにのったターンが出来ないのはこれが大きな問題点の 1 つであると考え、ここを徹底的に意識させた。

ここで 1 日目は終了し、宿舎にて Eizo Jockey Double を用いて A さんへコーチングした。1 日目に分かったことは整地における左右の重心移動は良いが不整地の一つであるウェーブにおける左右のバランスが悪いということである。

そこでまず 2 日目は、重心をおもいきり移動させるために不整地で深回りの練習を行なった。1 日目の意識のおかげかここでは左右にしっかりとした重心移動がみてとれた。

次に、さまざまな状況のコブになれること、考えて滑れるようになるために不整地で長い距離を滑る練習を行なった。長距離になると安定感に欠ける面が気になったので、メンタル面のコーチングをしてプラス思考に考えられるように意識させた。具体的には以下の通りである。「モーグルは減点競技である。だから、ミスはつきもので完璧は無い。ミスをして早く切り替えていかにリカバリーするかが大切である。人生も同じだ。」

最後に不整地でテストを 2 本行なった。その 2 本とも攻撃的に滑り、ミスもすぐにリカバリーしてゴールまで止まらずに滑りきることが出来た。

被験者 A は映像分析と e コーチングの融合により、今回の目標である無駄のない重心の移動を用いた積極的なターンが出来るようになった。

4 今後の課題

今回は被験者 A のみ 1 名で行なったが、今後はキャンプで複数の人々に行い映像分析と e コーチングを用いたコーチングを行ってたくさんの人々の役に立てるようにしていく。

また、2 画面分析やより科学的な分析を用いたコーチングを行なっていくことが今後の課題である。