

92 「転倒する7つの原因と解決策」

ニュースレター（メルマガ・エコガイドジャーナルより厳選・抜粋レポート）2014

・・・実践ガイディングスキル・・・

「なぜ、あの人はいつも転ぶのか？」

<参加者が転ぶ7つの要因>

- 1 元々身体的にバランス能力が低い（絶えず重心がズレている）
- 2 過去の滑走体験が少ない（メンタル的に臆病である）
- 3 転んでも良いと思っている（怪我しない自信があり、無茶する）
- 4 身体的能力や老化により、神経伝達速度が遅い（視覚→脳→筋肉）
- 5 予測力（滑るイメージ）が低い（霜・雪質・濡れた木道など）
- 6 関節の可動域が少ない（運動能力が低い）
- 7 そもそも滑る道具を使用している

<参加者の転倒を防ぐ方法>

- 1 ガイドが滑りやすい条件を伝える
- 2 ガイドがすべらないための作戦を伝える
- 3 ガイドがサポートする
- 4 ガイドが強制的に誘導する
- 5 すべらないための知識と技術を指導する

<ガイディングでの対処法>

- 1 ウォーミングアップ時の観察でバランス能力が低い人を見抜く
- 2 最初のカウンセリングで過去のスポーツ体験を聞く
(スキー・スケート・スノボなど)
- 3 ウォーミングアップ時にバランスのエクササイズを取り入れる
 - 開眼片足立ち（平衡感覚）
 - しゃがみ込み立ち上がり（重心）
 - 4 方向ステップ（関節域を拡大する練習）**
 - 調整力エクササイズ（リカバリーをデモンストレーションする）
 - 地反力と重心の関係を説明する（メカニズムを指導する）
 - 安全な転び方を伝達する（安心感を与える）
- 4 ストックを使用させる
- 5 道具を滑らないように工夫する

◎ポイント

バランス能力やリカバリー能力が低い人はすぐには上達（解決）しない
長期的なトレーニングが必要である