

スキー準指導員検定受検者の皆さまへ

準指導員検定の検定種目等について

養成講習会カリキュラムで使用するテキスト

- ・日本スキー教程「技術編」
- ・日本スキー教程「安全編」
- ・2012年度版スキー指導と検定
- ・2012年度版教育本部オフィシャルブック

総合判定について、

各「単位」とも種目全ての合格をもって単位の取得と見なす（全種目合格）

準指導員検定会（理論・実技）

便覧では、「安全確保のため、実践種目はヘルメット着用を義務とする」と掲載してあるが、「全実技種目ヘルメットの着用」を勧める

準指導員検定種目について

埼玉県スキー連盟としては下記表のとおり基準および要領で定めている6種目のほかに、2種目を追加する。

実技種目及び単位は、次のとおりとする

A 単 位	谷回りの基本的な運動と制動のための回転技術	「ステージⅠの過程の運動表現能力」 ○谷回りの連続(制動要素) ○谷回りの連続(推進要素)	緩中斜面・整地 緩中斜面・整地
	制動のための回転技術	○ <u>プルークボーゲン</u> (大回り) ※外スキー荷重を主体にしたターン	緩中斜面・整地
B 単 位	谷回りの運動の応用と制動のための回転技術	「中急斜面における運動表現能力」 ○パラレルターン (大回り) ○パラレルターン (小回り)	中急斜面・ナチュラル 中急斜面・ナチュラル
	難易度の高い状況を安全に滑ることができる技術	○ <u>シュテムターン</u> (大回り) ※外スキーから外スキーへと素早く体重移動を行い、横滑りを活用するターン	中急斜面・ナチュラル
C 単 位	シチュエーションスキーイング	「総合斜面・不整地における運動表現能力」 ○フリースタイル (小回り) ○フリースタイル (リズム変化)	中急斜面・不整地 総合斜面・ナチュラル
D単位 「基礎理論」			

実技種目	回転数斜面設定	判定の観点
A単位： ステージ I の過程の運動表現能力		
谷回りの連続 (制動要素)	4回転 緩中斜面 整地	谷回りの基本的な運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体幹主導による二軸運動の谷回りの連続 ・ スキー横軸方向の落下運動を主体とした連続ターン ・ 内(谷)スキーのフェースコントロールによりスキー横軸方向の落下量を調節できる能力 ・ 内(谷)スキーの面に垂直方向からの荷重と、スキーの面の水平面に対する谷側への傾きの調節を表現 ・ ニュートラル・ポジションでの内(谷)スキーインサイドエッジと斜面が接触した状態から、アウトサイドエッジが接触するまでの時間の調節 ・ ターン始動後は、外脚従働によるターン ・ ターン後半での、適切なタイミングでターンポジションから抜け出し正確なニュートラル・ポジションの表現
谷回りの連続 (推進要素)		
プルークボーゲン (大回り) 制動のための回転技術	6回転以上 緩中斜面 整地	ハの字形のスキーポジションを維持して回る技術 スキーを側方に押し出しながら脚部にひねりを加えて回る技術 <ul style="list-style-type: none"> ・ 外スキー主導 (外スキー荷重) を主体にして側方に雪面抵抗を受けターン ・ スキーのテールを押し出して制動要素を明確に表現 ・ 上体の構えは自然なかまえ (適切な外向傾姿勢) ・ ターン構造を明確に表現 (ターンリズム)

B単位： 中斜面における運動表現能力		
パラレルターン (大回り)	6回転 中急斜面 ナチュラル	谷回りの運動の応用 ターン弧の大きさとスピードに適応した体幹主導による谷回りの連続 スキー横軸方向の谷への移動が小さく、スキー縦軸方向への移動が大きい縦軸滑りで、精錬された(refined)パラレルターン <ul style="list-style-type: none"> ・ 斜度の違いやスピードの高まりに応じて運動の質・量・タイミングなどを調節する能力 ・ 内脚主導によるターン始動に続いて、外脚従働を行なうタイミング ・ 制動要素と推進要素の組み合わせによって、斜面に適合したスピードの維持や大回り・小回りに求められるターン弧の大きさを調整
パラレルターン (小回り)		
シュテムターン (大回り) 難易度の高い状況を安全に滑ることができる技術	4回転以上 中急斜面 ナチュラル	外スキーから外スキーへと体重移動を行ない、横滑りを活用するターン プルークボーゲンの要領に内スキー操作を加えたシュテムターン <ul style="list-style-type: none"> ・ 「始動」・「舵取り」・「切り換え」という局面の区分が明確な滑り ・ 適切なスピードをコントロールした大回り ・ スtockワークの活用 ・ 斜面状況に適合した滑り ・ 上体の構えは適切な外向傾姿勢

C単位： 総合・不整地における運動表現能力

フリースタイル (実践滑降・小回り)	回転数：フリー 中急斜面 不整地	シチュエーションスキーイング ターン弧、スピードの調節が状況に応じて自在に表現できる能力
フリースタイル (実践滑降・リズム変化)	回転数：フリー 総合斜面 ナチュラル	