

# S I A 認定アルペンスキー教師 実技・指導実習検定基準

## <資料>

### アルペンスキー・ステージ I

#### 1. 実 技

##### (1) プルークボーゲン

(緩斜面で幅20m以上×長さ100m以上の平滑な斜面を滑る)

イ. 適度なプルークを保っている。(トップ・テール開きすぎ、小さすぎ)

ロ. 弧の大きさが滑降状況にあっている。

ハ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

##### (2) シュテムターン (開脚で行う)

(中斜面で幅20m以上×長さ150m以上の平滑な斜面を滑る)

イ. 開きだし動作が明確である。

ロ. 引き寄せ後の山回りターンが安定している。

ハ. ターン弧が滑降状況にあっている。

ニ. 切り換え動作が滑降状況に応じたものでターン弧と調和している。

ホ. スピードのコントロールができています。

##### (3) パラレルターン・ロング

(中斜面で幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

イ. パラレルで操作ができています。

ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさが滑降状況にあっている。

ハ. リズミカルなスキー操作ができています。

ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

ホ. 切り換え動作が滑降状況に応じたものでターン弧と調和している。

##### (4) 基礎パラレルターン・ショート

(中斜面で幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

イ. パラレルで操作ができています。

ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさが滑降状況にあっている。

ハ. 斜面の変化に応じたスキー操作及びスピードのコントロールができています。

ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

ホ. リズミカルなスキー操作ができています。

ヘ. 積極的なスキー操作を行っている。

#### 2. 指 導 実 習

イ. 適切な言葉づかいができる。

ロ. 指導能力(表現力・説得力)がある。

ハ. 技術及び用語を理解している。

ニ. 指導カリキュラムを理解している。

## アルペンスキー・ステージⅡ

### 1. 実 技

#### (1) パラレルターン・ロング

(中斜面で幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. パラレルで操作ができています。
- ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさが滑降状況にあっている。
- ハ. リズミカルなスキー操作ができています。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. 切り換え動作が滑降状況に応じたものでターン弧と調和している。

#### (2) パラレルターン・ショート

(急斜面で幅20m以上×長さ200m以上の不整地を含む斜面を滑る)

- イ. パラレルで操作ができています。
- ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさが滑降状況にあっている。
- ハ. 斜面の変化に応じたスキー操作及びスピードのコントロールができています。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. リズミカルなスキー操作ができています。
- ヘ. 積極的なスキー操作を行っている。

#### (3) 総合滑降

(幅50m以上×長さ300m以上の中・急斜面をターンリズムを変化させて滑る)

- イ. ターンリズムを変化させている。(踏み換えターンを含まなくても良い)
- ロ. 斜面にあったターン種目の使い分けができています。
- ハ. 斜面の変化に応じたスキー操作及びスピードのコントロールができています。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. 積極的なスキー操作を行っている。

#### (4) ゲート滑降(体験のみ/15旗門程度・中斜面)

### 2. 指導実習

- イ. 適切な言葉づかいができる。
- ロ. 指導能力(表現力・説得力)がある。
- ハ. 技術及び用語を理解している。
- ニ. 指導カリキュラムを理解している。
- ホ. 指導展開が適切である。

## アルペンスキー・ステージⅢ

### 1. 実 技

#### (1) パラレルターン・ロング

(急斜面で幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. パラレルで操作ができています。
- ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさがあっている。
- ハ. 斜面・地形に対応したスキー操作を行っている。

ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

ホ. スピードのコントロールができています。

ヘ. 積極的なスキー操作を行っている。

(2) ウェーデルン

(急斜面で幅20m以上×長さ200m以上の不整地を含む斜面を滑る)

イ. パラレルで操作できている。

ロ. 左右ターン弧のバランス及び弧の大きさが滑降状況にあっている。

ハ. 斜面・地形に対応したスキー操作を行っている。

ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

ホ. リズミカルな切り換えとスキー操作ができています。

ヘ. 積極的なスキー操作を行っている。

(3) 総合滑降

(幅50m以上×長さ300m以上の中・急斜面をパラレルターン・ロング/ショート、踏み換えターンを総合的に入れて滑る)

イ. 3つのターン種目を使っている。(パラレルターン・ロング/ショート、踏み換えターン)

ロ. 斜面にあったターン種目の使い分けができています。

ハ. 斜面の変化に応じたスキー操作及びスピードのコントロールができています。

ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。

ホ. 積極的なスキー操作を行っている。

(4) ジャイアントスラローム

イ. 斜面・旗門 FISルールを参考とする。(旗門数最小15旗門から最大30旗門)

ロ. 回数 滑降回数は各自2回までとする。ただし合格タイムに達した者はこの限りでない。

ハ. 滑降順序 受検受付番号の順。

2. 指導実習

イ. 適切な言葉づかいができる。

ロ. 指導能力(表現力・説得力)がある。

ハ. 技術及び用語を理解している。

ニ. 指導カリキュラムを理解している。

ホ. 指導展開が適切である。

ヘ. 運動目標を理解している。