

# S I A 認定テレマークスキー教師実技・指導実習検定基準 ＜資料＞

## テレマークスキー・ステージ I

### 1. 実 技

#### (1) 基礎テレマークターン

(緩中斜面 幅20m以上×長さ150m程度の平滑な斜面)

- イ. 適度な上下運動を使っている
- ロ. 上下動とターン弧が調和している。
- ハ. タイミング良く脚の入れ換えを行っている。
- ニ. テレマーク姿勢が適正である。
- ホ. ズレを伴った丸い弧で、スピードのコントロールができています。
- ヘ. ストックを使用している。

#### (2) バックステップターン

(急斜面 幅20m以上×長さ150m程度の不整地を含む斜面／あるいは狭い斜面などこの種目が必要な斜面設定)

- イ. 山脚を持ち上げ、プルークスタンスをつくっている。
- ロ. 谷脚を踏み蹴り、速やかにテレマーク姿勢に移行している。
- ハ. テレマーク姿勢が適正である。
- ニ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ホ. 左右均等な回転弧である。
- ヘ. 安定したテレマーク姿勢でスキー操作を行っている。

#### (3) テレマークターン・ロング

(中斜面 幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面)

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. 安定したテレマーク姿勢でスキー操作を行っている。
- ホ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ヘ. 上下動がターン弧と調和している。
- ト. ストックを使用している。
- チ. 弧の大きさが条件にあっている。

#### (4) テレマークターン・ショート

(中斜面 幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面)

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。

- へ. 上下動がターン弧と調和している。
- ト. リズミカルなスキー操作がされている。
- チ. ストックを使用している。

## 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。

## テレマークスキー・ステージⅡ

### 1. 実 技

#### (1) フロントステップターン

（緩斜面 幅20m以上×150m程度の平滑な斜面／出来るだけ滑りにくい斜面設定）

- イ. 山脚を持ち上げ、方向を決めるように谷側へ大きく踏み出している。
- ロ. 踏み出した脚と山脚の両脚に荷重している。
- ハ. テレマーク姿勢が適正である。
- ニ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ホ. 左右均等な回転弧である。
- へ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ト. ストックを使用している。

#### (2) テレマークターン・ロング

（中急斜面 幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面）

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ホ. 上下動がターン弧と調和している。
- へ. ストックを使用している。

#### (3) テレマークターン・ショート

（中急斜面 幅20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面／ステージⅠより難易度を上げる）

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- へ. 上下動がターン弧と調和している。
- ト. リズミカルなスキー操作ができています。
- チ. ストックを使用している。

(4) 総合滑降

(中斜面 幅50m 以上× 長さ250m以上の平滑な斜面)

- イ. 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。
- ロ. 安定したテレマーク姿勢でスキー操作を行っている。
- ハ. 積極的なスキー操作を行っている。
- ニ. 斜面状況に合わせたターン弧で滑っている。
- ホ. ターンリズムを変化させている。

(5) 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。

テレマークスキー・ステージⅢ

1. 実 技

(1) テレマークターン・ロング

(中急斜面 幅20m以上×長さ200m以上の不整地を含む斜面 / ステージⅡより難易度を上げる)

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ホ. 安定感のあるスピーディな滑りである。
- ヘ. ストックを使用している。

(2) テレマークターン・ショート

(中急斜面 幅20m以上×長さ200m以上の不整地やコブを含む斜面 / ステージⅡより難易度を上げる)

- イ. スムーズな脚の入れ換えを行っている。
- ロ. テレマーク姿勢が適正である。
- ハ. 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。
- ニ. 安定したポジションでスキー操作を行っている。
- ホ. ターンコントロールやスピードのコントロールができています。
- ヘ. 斜面状況に合わせた動きである。
- ト. リズミカルなスキー操作ができています。
- チ. ストックを使用している。

(3) 総合滑降（規制<リズム変化の規制>）

（中斜面 幅50m 以上×長さ250m以上の不整地を含む総合斜面）

- イ. 斜面状況や斜度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。
- ロ. 安定したテレマーク姿勢でスキー操作を行っている。
- ハ. 積極的なスキー操作を行っている。
- ニ. 斜面状況に合わせた動きで滑っている。
- ホ. ターンリズムを変化させている。

(4) フリー滑降（不整地含む）

（中急斜面 幅20m以上×長さ250m以上の不整地）

- イ. 斜面状況や斜度変化に対応している。
- ロ. スピーディーで積極的なスキー操作を行っている。
- ハ. 安定したテレマーク姿勢でスキー操作を行っている。
- ニ. 安定感のある滑りである。

(5) ゲート滑降（体験のみ／15旗門程度・中斜面）

2. 指導実習

- イ. 適切な言葉遣いができる
- ロ. 指導能力（表現力・説明力）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