

# 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. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. ポジション荷重姿勢は的確か。
- ハ. プルークスタンスのコントロールはできているか。
- ニ. 両スキーのずれができていないか。

##### (2) シュテムターン (ストックワーク無し)

(緩斜面で幅 20m以上×長さ100m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 開きだした外スキーの動きがターン終盤まで継続できているか。
- ハ. フォールライン後の内スキーの引き寄せ、外旋運動は的確か。
- ニ. 開きだしたスキーに対して身体の向きが的確か (基本外向傾姿勢)。

##### (3) ロングターン

(中斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. スキーを平行のまま操作できているか。
- ハ. 前後左右への適度な体重移動はできているか。
- ニ. 基本姿勢 (外向傾姿勢) は的確か。

### アルペンスキー・ステージ II

#### 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. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 洗練されたポジション (荷重姿勢) は的確か。
- ハ. 回旋を適度に使い丸みのあるターン弧が描けているか。
- ニ. 滑らかな両スキーのずれはできていないか。

##### (2) シュテムターン (ストックワーク有り)

(緩斜面で幅 20m以上×長さ150m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 開きだした外スキーの動きがターン終盤まで継続できているか。
- ハ. フォールライン付近での内スキーの引き寄せのタイミング、外旋運動は的確か。

- ニ. ストックのタイミングは的確か。
- ホ. 開きだしたスキーに対して身体の向きは的確か。

(3) ロングターン

(中斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 基本姿勢（荷重姿勢）は的確か。
- ハ. スキーを平行のまま操作できているか。
- ニ. 適度な上下動で荷重・抜重を使ったパラレル操作ができているか。
- ホ. 荷重しながら両スキーのずらし回しができているか。

(4) ショートターン

(中斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 基本姿勢（荷重姿勢）は的確か。
- ハ. 3～6m幅程度のターン弧で確実な回し込みができているか。
- ニ. ずれを使ってスピードコントロールはできているか。
- ホ. 荷重・抜重のリズムは的確か。

2. 指導実習

- イ. 挨拶、生徒に声が届く等、分かりやすい説明で生徒とコミュニケーションがとれているか。
- ロ. 教師らしい身だしなみで、指導に責任感があるか。
- ハ. 安全に配慮した指導が行われているか。（斜面の選択、安全な場所、リフト乗降等）
- ニ. 基本的なレッスン計画が立てられているか。
- ホ. レッソンの目的・目標が的確に説明できているか。
- ヘ. 基本的な上達の為のアプローチ方法、改善策が確立されているか。

アルペンスキー・ステージⅢ

1. 実 技

(1) シュテムターン（ストックワーク有り）

(中・急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 開きだした外スキーの動きがターン終盤まで継続できているか。
- ハ. フォールライン付近での内スキーの引き寄せのタイミング、外旋運動は的確か。
- ニ. ストックのタイミングは的確か。
- ホ. 開きだしたスキーに対して身体の向きは的確か。

(2) ロングターン

(中・急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 適度な外向傾姿勢はできているか。

- ハ. 伸身運動の切りかえと適度なスキーの回旋ができているか。
- ニ. 重心を内側に移動しながら一定のずれ幅でターンができているか。
- ホ. ストックのタイミングは的確か。

(3) ショートターン

(急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 3~6m幅程度のターン弧で確実な回し込みができているか。
- ハ. エッジングの強弱を使ったシャープなターンができているか。
- ニ. スピードコントロールはできているか。

(4) 総合滑降 (ロング・ショート・ミドルターン)

(中・急斜面で幅 50m以上×長さ 300m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 大・小・中のターンをリズムよく取り入れているか。
- ハ. 安定したスピードコントロールはできているか。
- ニ. 小さいターンの時も丸い弧が描けているか。

2. 指導実習

- イ. 挨拶、生徒に声が届く等、分かりやすい説明で生徒とコミュニケーションがとれているか。
- ロ. 教師らしい身だしなみで、指導に責任感があるか。
- ハ. 安全に配慮した指導が行われているか。(斜面の選択、安全な場所、リフト乗降等)
- ニ. 基本的なレッスン計画が立てられているか。
- ホ. レッソンの目的・目標が的確に説明できているか。
- ヘ. 基本的な上達の為のアプローチ方法、改善策が確立されているか。

アルペンスキー・ステージⅣ

1. 実 技

(1) シュテムターン

(中・急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上のナチュラルバーンを含む斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 開きだした外スキーの動きがターン終盤まで継続できているか。
- ハ. 斜面に合わせた内スキーの引き寄せ、外旋運動は的確か。
- ニ. ストックのタイミングは的確か。
- ホ. 斜面に合わせた基本姿勢は的確か。

(2) ロングターン

(急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上の平滑な斜面を滑る)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 重心移動による切りかえ、角付けはできているか。
- ハ. 重心移動をしながらスキー・雪面に対してプレッシャーをかけられているか。

ニ. 滑走性の良いターンができていますか。

ホ. ストックのタイミングは的確か。

(3) ショートターン

(急斜面で幅 20m以上×長さ200m以上のコブを含む斜面を滑る)

イ. 基本の滑走技術を理解できているか。

ロ. コブの中で安定した上半身のポジションと外向傾姿勢で安定して滑走できているか。

ハ. フォールライン方向への積極的なスキーの落とし込みができていますか。

ニ. コブに合わせた脚の曲げ伸ばし、捻りでスキー操作ができていますか。

ホ. ストックのタイミングは的確か。

(4) 総合滑降 (ロング・ショート・踏みかえターン)

(中・急斜面で幅 50m以上×長さ300m以上の平滑な斜面を滑る)

イ. 基本の滑走技術を理解できているか。

ロ. ロング、ショート、踏みかえターンをリズムよく取り入れることができているか。

ハ. 速いスピードの中で滑らかなリズム変化ができていますか。

ニ. 踏みかえターンの理解、運動は的確か。

(5) ゲート (GS)

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. 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 (ビデオアナリシス指導)

イ. ビデオ分析ができていますか。

ロ. ビデオ分析から基本的なレッスン計画が立てられているか。

ハ. レッソンの目的・目標が的確に説明できているか。

ニ. 上達の為のアプローチ方法、改善策が確立されているか。