

# 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) テレマーク斜滑降

(中斜面で幅 30m×長さ 200m程度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. テレマークポジションは適正か。
- ハ. エッジングと外向傾姿勢はできているか。
- ニ. 両足に荷重されているか。

#### (2) ベーシックロングテレマークターン

(中斜面で幅 30m以上×長さ 200m程度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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. 上下動と脚の入れ替えタイミングは適正か。
- ニ. 適正なターン弧になっているか。

#### (3) シュテムテレマークターン

(中斜面で幅 30m以上×長さ 200m程度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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. 引き寄せ動作がスムーズにできているか。

## テレマークスキー・ステージ II

### 1. 実 技

#### (1) テレマーク横滑り

(中斜面で幅 20m×長さ 200m程度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. 斜め前方へ安定して進んでいるか。
- ハ. 外向傾姿勢は適切か。
- ニ. コントロールされているか。

#### (2) ベーシックショートテレマークターン

(中斜面で幅 20m×長さ 200m程度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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. ターン弧や姿勢の左右差はないか。
- ニ. コントロールされているか。

(3) ロングテレマークターン

(中斜面で幅 20m 以上長さ 200m 程度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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. スピードコントロールはできているか。
- ニ. ターン弧は適正か。
- ホ. 左右差は無いか。

(4) バックステップターン

(急斜面で幅 20m × 長さ 150m 以上の斜面を滑る。不整地可)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. テレマークポジションは適正か。
- ハ. スピードコントロールはできているか。
- ニ. 安定感はあるか。

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。

テレマークスキー・ステージⅢ

1. 実 技

(1) 8 の字スケーティング

(平地あるいはごく緩斜面で幅 25m × 長さ 20m 程度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. 積極的でスピーディーに動いているか。
- ハ. 基礎的な体力はあるか。
- ニ. 運動バランスは良いか。

(2) ショートテレマークターン

(中斜面で幅 20 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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. ターン弧や姿勢の左右差はないか。
- ニ. ターンリズムやスピードは適正か。

(3) スーパーロングテレマークターン

(総合斜面 幅 30m×長さ 300m程度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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. スピードやターン弧は適正か。
- ニ. 左右差は無いか。

(4) リズム変化 (ロング・ショート)

(総合斜面 幅 30m×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. 重心移動の方向やテレマークポジションは適正か。
- ハ. メリハリのあるリズム変化ができているか。
- ニ. スピードやターン弧は適正か。

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。

テレマークスキー・ステージⅣ

1. 実 技

(1) スーパーショートテレマークターン

(急斜面で幅 20m以上×長さ 250m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. スピードがあり、きれがあるターンであるか。
- ハ. コントロールされているか。
- ニ. テレマークポジションは適正か。
- ホ. 安定感があるか。

(2) バンプライド

(急斜面で幅 20m×長さ 200m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. スピードがある中で安定感があるか。
- ハ. コントロールされているか。
- ニ. テレマークポジションは適正か。
- ホ. 安定感があるか。

(3) フリー滑走

(総合斜面で幅 30m× 長さ 350m程度平滑な斜面を滑る。)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. スピーディーであるか。
- ハ. コントロールされているか。
- ニ. 独創性があるか。
- ホ. 積極的であるか。

(4) ジャンプ

(ジャンプ台高さ 1 m以内/リップ角度 0 ~+10 度程度)

- イ. 基本の滑走技術を理解できているか。
- ロ. 積極的に踏み切っているか。
- ハ. テレマークポジションで着地したか。
- ニ. 設定の距離を飛んだか。

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るか。
- 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。