

公益財団法人 全日本スキー連盟
スノーボード部
競技者育成プログラム

Ver2. 2015 年 8 月 1 日発行

目次

はじめに

第1章 総則

1. 一貫指導システムとは	3
2. 競技者育成プログラムとは	
1) 競技者育成プログラムの骨子	
3. コンセプト	4
1) スノーボード競技における成果の定義	
2) 育成される選手像	
3) 世界基準の日本発信	

第2章 競技者育成プログラム

1. 競技者育成	5
1) 選手構造	
2) 競技者発達段階における到達目標	6
3) 選手構造に対する目標・目的と事業内容	8
4) スノーボード長期競技者育成《LTAD 課題ステージ表》	9
5) LTAD 技術目標ステージ表	13
6) LTAD 演技目標指針表	17
7) LTAD 数値目標指針表	19
8) 技術評価表（SBHP・SBS）	21
9) フィジカル基準値	27
10) 指導計画	29
11) スポーツ医科学サポートとの連携	32
2. タレント発掘	33
1) 地域育成選手発掘合宿（募集型合同合宿）	
2) 種目転向（コンバート）	
3. 指導者養成	34
1) 求められる指導者像	
2) 指導者養成システム	35
3) スノーボード部コーチ構造	36
4) SAJ・日体協コーチ制度相關図	
5) SAJ スノーボードコーチカリキュラム	37
4. 環境整備	40
1) 情報伝達システム	
2) 公認競技大会	41
3) 競技強化拠点	
5. 運営組織	42
1) プログラムを推進、評価する直轄委員会	
2) 活動の公開	

第3章 競技成績記録

1. オリンピック冬季大会	43
2. 全日本スノーボード選手権	

はじめに

スノーボード部は、文部科学省のスポーツ振興基本計画において、我が国の国際競技力の総合的な向上方策の目標達成に必要不可欠な施策である一貫指導システムを構築するため、競技者育成プログラムを作成してその全国的な普及を図り、中央から地域レベルまでが一体となった競技者の組織的な強化育成体制を整備する。

またそれは同基本計画の内容を実現させるために作成された具体的プランである JOC GOLD PLAN の JOC 国際競技力向上戦略の一環でもあり、同プランにおける「競技者育成プログラム策定のためのモデル事業」の中で主体的な取り組みを実施していく。

第 1 章 総則

1. 一貫指導システムとは

一貫指導システムとは、優れた素質を有する競技者がその可能性を最高度に開発するために、ジュニア期からトップレベルまで一貫した理念に基づく個人の特性や各年齢期における成長と発達の特徴に応じた最適な指導を受け、世界で活躍できるトップレベルの競技者へ組織的・計画的に育成されるシステムであり、同じ場所、同じ指導者でずっと指導していくシステムとは異なる。

2. 競技者育成プログラムとは

競技者育成プログラムとは、一貫指導システムを円滑に運営していくために素質の高い人材を発掘し、ジュニア期からトップレベルまでの全ての発達段階における過程においてそれぞれに最適なトレーニングを行い、競技者の有する資源・能力を最大限に引き出して育成および強化を実現するプログラムである。

その実現には、指導者や各種役割を持つサポートスタッフなどの人的資源、一貫した共通の指導理念と指導カリキュラムを示した知的（指導）資源、競技や練習環境などの物的資源、各資源を下支えする財的資源、更にそれらを一体化し運営していくマネジメント機能を効果的に発揮する組織が必要である。

中央競技団体はそのマネジメントにおける実質的な役割を担い、

- 見つけ（発掘）、育て（育成）、活かす（強化）
- かく（策定）、やる（普及）、続ける（発展）

のサイクルを積極的に最適化し実行していく。

1) 競技者育成プログラムの骨子

1. 競技者育成
2. タレント発掘
3. 指導者養成
4. 環境整備
5. 運営組織

3. コンセプト

1) スノーボード競技における成果の定義

スノーボード競技における成果として以下に定義づける。

「スノーボードを通じて、

- 人々の健全な心身に宿る豊かな人間性の発達と
- 豊かなスポーツ文化の発展において

社会での役割に貢献する」

■ 豊かな人間性の発達

「人間力なくして競技力の向上はなし」

競技を人間力向上の一つのツールとしてとらえ、世界トップレベルの競技力を獲得することで、競技を通じて高く豊かな人間性を持ち合わせる人間形成の役割に貢献する。

■ 豊かなスポーツ文化の発展

「トップスポーツだから伝えられるメッセージを伝える」

競技において世界レベルの高い目標をクリアする姿、クリアしようとする姿は、多くの人々が自由に感じ受け取ることのできる言葉のないメッセージとなる。その強い発信力を有するトップスポーツとして、我が国におけるスポーツ文化発展の役割に貢献する。

高い成果を評価するための目標として「4年毎のオリンピックでのメダル獲得」を掲げ、その実現のために競技者育成プログラムに基づく計画的な選手強化を行う。

2) 育成される選手像

世界で活躍できるトップレベルの選手には、高い知力が必要である。競技活動を行う意義を理解した知性を持ち、世界基準の技術力、体力の獲得のため良く鍛錬を重ねた選手が求められる。

育成される選手像は、人間性に尊くスポーツマンシップに長けた一流で、世界舞台で活躍しジュニア達の目標となる選手を理想としている。ジュニア期にはスノーボードの楽しさを覚え、次第に競い合う楽しさを知り、切磋琢磨できる仲間へのリスペクト、またその関係の中で思いやりや助け合いの心を育み、成人期には社会に貢献できる人間となり、競技を通じて成長する立派な人材になることを目標とした育成を行う。

3) 世界基準の日本発信

4年毎のオリンピックでメダルを獲得するためには、世界で強い日本である必要がある。他国の強みを認めそれを学びながらも日本独自の強みに誇りを持ちそれを高め、日本が世界へスタンダードを発信していけるように努力することが自国のシステムを世界基準にする道である。

第2章 競技者育成プログラム

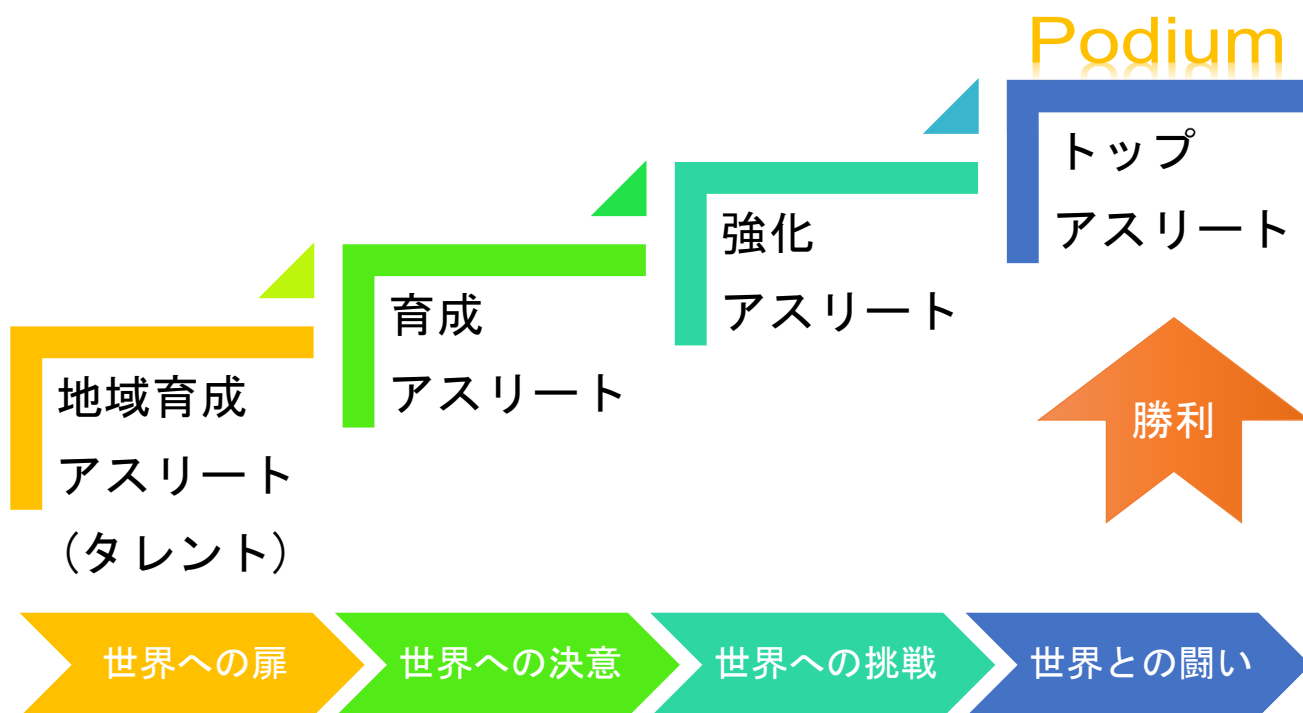
1. 競技者育成

スノーボードは、採点競技のハーフパイプ（SBHP）、スロープスタイル（SBS）、ビッグエア（BA）、スピード競技のアルペン（SBAL）、クロス（SBX）の5種目がある。各種目のジュニアからトップまでの競技レベルや暦年齢別にステージ分け（長期競技者育成発達段階＝LTAD ステージ）を行い、そのステージごとに目標とする大会成績など明確な段階的ゴールの設定を行う。選手は各ステージの目標を達成しながら上のステージへ上がり、最終的にはオリンピックでのメダル獲得を目指す。

ハイパフォーマンスアスリート分析を元とした理想のアスリート開発を目標に短・中・長期の強化計画を策定し、トップ選手においては個別プログラム、強化・育成アスリートにおいてはグループプログラムを作成して、それぞれのプランに沿ってトレーニングを行っていく。

注：ビッグエアにおいては2014年6月8日に冬季オリンピック種目に決定され強化方針検討中につき、本プログラム Ver2 での以降の頁においては未記載とする。

1) 選手構造



2) 競技者発達段階における到達目標（SBHP・SBS）

発達段階	ターゲット	競技システム	目的	目標
T2W/L2W ステージ6 女18-28/17-26, 男16才-25才	WIN	オリンピックチーム	勝つためのトレーニング	金メダル獲得
	OWG/WSC/WC	▲	Train to Win (T2W)	WSC, WC優勝
	WXG/TTR6	ナショナルチーム	勝つことを学ぶ	WXG, WST6優勝
注: HP/SBS		▲▼	Learn to Win (L2W)	
L2W ステージ6	COMPETE	ワールドツアー/世界選手権	国際大会での優勝経験者 XGamesやWSTへも参戦しながら 勝つためのトレーニングを行う	
	WC	▲		
	YOWG/UPGP/WXG	ナショナルチーム		参加競技会優勝
		▲▼		
T2C ステージ5 女15/16-, 男16/15-	COMPETE	ワールドカップ/世界選手権	競うためのトレーニング	参加競技会優勝
	YOWG/JWC	▲	Train to Compete (T2C)	
	USGP/TTR5	強化チーム	WCへ出場するレベル →優勝者がT2Wへ	参加競技会決勝進出
		▲▼		
T2T ステージ4 女11-15/13-16, 男12-16/13-15	TRAIN	FISレース	トレーニングのためのトレーニング	
	NC	▲	Train to Train (T2T)	
	FIS	育成チーム	国内FIS大会へ出場するレベル →複数回以上優勝者がT2Cへ	FIS競技会表彰台
		▲▼		
L2R ステージ3 女8-11/9-12, 男9-12	SKILLS	ローカルレース	乗ることを学ぶ	競技会参加
	Regional		Learn to Ride (L2R)	
	NJC/FIS		競うことを学ぶ	
ステージ2 楽しいステージ	FUN	初級者	基礎 - Fundamental (FUN)	ハーフパイプ・スロープスタイル
	School		楽しみながら基本を習得	体験
ステージ1	Begin	基礎	活動開始 - AS	-

■ 世界で勝つための種目の構造分析

演技を競う採点競技であるハーフパイプ・スロープスタイルは早期特化種目で、世界レベルの競技会で入賞するには6～8年前後が必要である。

ハーフパイプで最も重要視されるのは高さで、その高さを生むのはスピード、つまりボトム・トランジション・リップ間の、ボードが雪面に触れているパイプ内における滑走技術が大きくそれを左右する。高さは演技の得点に強くつながる直接的な効果を出す他、スピントリックにおいても高回転を完成させるには長い放物線を描くために最重要であり、ルーティーンワークすべての要素の基となる。スピンにおいては空中での空間把握能力、いわゆる感覚の域での能力発揮となるため、技術スキル開発に長ける少年期から体格が定まる青年期までが効果的な習得に適している。

スロープスタイルは細かな技術的トリックが求められるジブセクションと、爆発的かつスムーズなトリックが求められるキッカーセクションの相反する両方のセクションを、連続して流れを止めずに通して演技を行う必要がある。ハーフパイプと同じくジブトリックやスピントリックを伴うエアなどの技術習得にはジュニア期が適している。

以上の特性から、ハーフパイプ・スロープスタイルに関しては技術スキル開発に適した成長期のタイミングを逃すことなく適切な取り組みを行うことが重要で、と同時にその技術習得を妨げることのないケガを起こさない体、また着地の衝撃に耐えられる体づくりが求められる。

競技者発達段階における到達目標（SBAL・SBX）

発達段階	ターゲット	競技システム	目的	目標
T2W ステージ7 女26-28才+, 男26-28才+	WIN	オリンピックチーム	勝つためのトレーニング Train to Win (T2W)	金メダル獲得 WC複数回優勝 WCベスト4/6レベル 注: SBAL/SBX
	OWG	▲		
	WSC/WC	ナショナルチーム		
		▲▼	勝つことを学ぶ Learn to Win (L2W)	WC First winning WCベスト8/12レベル COCベスト4/6レベル
	COMPETE	ワールドカップ/世界選手権		
	WSC	▲		
L2W ステージ6 女23-26才±, 男23-26才±	WC	ナショナルチーム	競うためのトレーニング Train to Compete (T2C)	WC出場～決勝進出 全日本/FISレース優勝 COCベスト8/12レベル
		▲▼		
	COMPETE	コンチネンタルカップ		
T2C ステージ5 女20-23才±, 男20-23才±	NC/COC	▲	トレーニングのためのトレーニング Train to Train (T2T)	FISレース出場～入賞 (大会に出場する) FIS競技会表彰台
	WJC	強化チーム		
		▲▼		
T2T ステージ4 女15-20才±, 男15-20才±	TRAIN	FISレース	乗ることを学ぶ Learn to Ride (L2R)	大会に出場する
	WJC	▲		
	NC/FIS	育成チーム		
		▲▼	競うことを学ぶ 基礎 - Fundamental (FUN)	-
	SKILLS	ローカルレース		
	Ragional	▲		
L2R ステージ3 女12-14才±, 男12-14才±	NJC	クラブ	楽しみながら基本を習得 活動開始 - AS	-
	FUN	初級者		
ステージ2 楽しいステージ	School			
ステージ1	Begin	基礎		

■ 世界で勝つための種目の構造分析

レース順位を競うスピード競技であるアルペン・クロスは特化に年数を要する種目で、世界レベルの競技会で入賞するには10年前後が必要である。

アルペンでは、レース予選での1本1本の滑走、更に決勝で複数の本数を万全の状態で行い抜く持久性を伴う滑走能力が求められる。また競技レベルが高くなれば高いほど僅差のタイムを競う状況となり、正確な滑りが高出力で繰り返し発揮される能力が必要で、決勝では対戦相手との駆け引きが発生するため、戦略を伴う戦い方が重要である。また加速を生む動作には強い床反力を生む脚力が必要とされる。

クロスでは、同じものは二度とない各競技会で設置される多様な専用コースに効果的に対応するために、多くの実践を重ね経験値を積むことが求められる。コースそのものの攻略と複数滑走となる決勝には複雑な戦略を持ち合わせるため、その戦略を理解し明晰な判断による瞬時の反応が可能な頭脳とその俊敏な動作出力への高い伝達能力が必要である。また特にフィジカル資源は重要で、面圧による加速を生むためには物理的重量も必要である。

以上の特性から、アルペン・クロスに関しては長期的な取り組みが必要な体力要素、技術要素、経験値の獲得が必要なことから特化が遅い種目と認められ、トップレベルを目指していく中では年数をかけた一歩一歩段階的なステージアップが求められる。

3) 選手構造に対する目標・目的と事業内容

区分	選手構造	目標／目的	環境／主管	事業／内容
強化	A代表 (T2W・L2W) WCチーム	オリンピックでのメダル・入賞	海外＞国内	強化事業 ・海外遠征／国内合宿 ・雪上／陸上 ・技術力／体力／知力
	トップアスリート	世界で闘うトップレベル競技者の育成	中央競技団体 SAJコーチ	強化プログラム ・個別プログラム ・人間力向上(メダリスト教育)
	B代表 (T2C) COCチーム (→WCチーム)	ワールドカップでの入賞	海外＝国内	強化事業 ・海外遠征／国内合宿 ・雪上／陸上 ・技術力／体力／知力
	強化アスリート	世界に挑戦するトップレベル競技者の育成	中央競技団体 SAJコーチ	強化プログラム ・チームプログラム ・人間力向上(オリンピック教育)
育成	育成選手 (T2T)	強化選手へ	海外＜国内	育成事業(種目別＞種目共通) ・海外遠征／国内合宿 ・雪上／陸上 ・技術力／体力／知力
	育成アスリート	世界で活躍する決意のある競技者の育成	中央競技団体 SAJコーチ 強化委員	中央育成事業 ・種目別専門技術の基礎向上 ・アスリートとしての体づくり ・トップアスリートへの知識、教養
	地域育成選手 (L2R・FUN)	中央育成・強化選手へ	国内	育成事業(種目別＜種目共通) ・海外遠征／国内合宿 ・雪上／陸上 ・技術力／体力／知力
	地域育成アスリート 地域タレント	世界で活躍する期待のある競技者の育成	加盟団体強化コーチ 地域育成強化グループ	地域育成事業 ・フリーライディング&4つの種目専門コース滑走 ・競技ができるケガのない体づくり ・アスリートへの知識、教養

4) スノーボード長期競技者育成<LTAD 課題ステージ表>①

競技者がトップを目指す上で必要な8つの要素の取り組みについて、各発達段階ステージにて習得すべき課題を示した表。

発達段階	トレーニング機会	マテリアル	フィジカル	コンディショニング
T2W ステージ7	■環境・計画が自己の管理下にある ・年100～160日の雪上トレーニング - 60%トレーニング:40%レース - 30%フリーラン:70%専門滑走 ・週5日±1の雪上滑走 - 連続4日+の継続トレーニングが可能 - 1日約120分±の継続トレーニングが可能 ・年300日の陸上トレーニング - オフ期:週5日±1のトレーニング実施 - オン期:週2日±1のウェイト、週5日±1のコンディショニング	■オリジナル用具の追及 ・世界で勝つマテリアルの選択 ・専門スタッフとの高度な用具追求、開発	■より専門的に特化されたトレーニング ・専門スタッフとの高度な連携と成果の発揮ができる ・限界値を向上させる ・科学的測定	■ケガの予防 ・柔軟性の向上維持 ・体幹、股関節筋力および協調性の向上維持 ・筋力及びバランスの左右差の改善 ■インフルエンザなどの感染症予防 ・うがい、手洗いの徹底(アルコール消毒剤の携帯使用) ■定期的なメディカルチェックの実施 ・JISS利用 ■継続したセルフコンディショニング ・個々の症状、疲労に合わせたメニューを作成し実施
L2W ステージ6	■国際レース経験が増える ・年100～180日の雪上トレーニング - 70%トレーニング:30%レース - 30%フリーラン:70%専門滑走 ・週5日±1の雪上滑走 - 連続4日+の継続トレーニングが可能 - 1日約120～180分の継続トレーニングが可能 ・年300日の陸上トレーニング - オフ期:週5日±1のトレーニング実施 - オン期:週2日±1のウェイト、週5日±1のコンディショニング	■国際レースへの対応 ・世界で勝てるマテリアルの選択 ・十分な準備(コンディション、台数、スケジュールリング)ができている ・使えるWAXの種類を増やす(スタートWAXなども) ・サービスマンと密なコミュニケーションを取り信頼関係を持って試合に臨む	■トレーニングの自己コントロール ・計画的、継続的なトレーニングとコンディショニングを行っている ・技術と連動した高い次元の能力を持ち、その発揮ができる ・科学的測定	■ケガと病気の知識と対応、そして予防の重要性を理解する ・腰痛予防、腹筋筋力強化、トレーニング中の腹筋の使い方の習熟 ・脳震盪予防および発生時の対処方法指導、頸部筋力強化 ・肩脱臼、膝・足関節靭帯損傷予防と理解 ・ケガとトレーニング及びスノーボード動作との関連性の理解 ・うがい、手洗いの徹底(アルコール消毒剤の携帯使用) ■ケガ発生時の対処 ・治療から競技復帰へのリハビリテーションの円滑化 ・選手の活動拠点付近の医療機関・トレーナーとの連絡を密にする ■矯正用具の活用 ・インソール、マウスピースなど、個々の必要性に合わせて
T2C ステージ5	■年間専門滑走量を増やす ・年80～160日の雪上トレーニング - 70%トレーニング:30%レース - 40%フリーラン:60%専門滑走 ・週5日±1の雪上滑走 - 連続4日+の継続トレーニングが可能 - 1日約120～180分の継続トレーニングが可能 ・年300日の陸上トレーニング - オフ期:週5日±1のトレーニング実施 - オン期:週2日±1のウェイト、週5日±1のコンディショニング	■用具の自己準備・自己管理 ・自分の競技力に合った適切なマテリアルの選択 ・試合に臨む重要な準備のひとつとしての位置づけ、認識され、自己で危機管理がなされている ・日常のメンテナンスが自分で行える(サイドエッジ) ・トレーニング時に試合時同様のメンテナンスができている習慣がある	■トレーニングの習慣化 ・トレーニング種目を理解し、自身で計画をたてることができる ・シーズン単位でサイクル化された体力作りができている ・シーズン後半まで持つスタミナ(ローパワー)がある ・競技性に合わせた機動的なパワーを連続して発揮することができる ・科学的測定及びフィールドテスト	

発達段階	トレーニング機会	マテリアル	フィジカル	コンディショニング
T2T ステージ4	■年間滑走量を増やす ・年60～120日の雪上トレーニング － 75%トレーニング: 25%レース － 50%フリーラン: 50%専門滑走 ・週4日±1の雪上滑走 － 連続4日+の継続トレーニングが可能 － 1日約120分の継続トレーニングが可能 ・年220日の陸上トレーニング － オフ期: 週4日±1のトレーニング実施 － オン期: 週1日±1のウェイト、週4日±1のコンディショニング	■チューンナップ&メンテナンスの必要性の理解 ・自分の競技力に合った適切なマテリアルの選択 ・用具を競技特性や自己の滑走技術に合わせて準備し、それが能力向上できる手段として認識している ・チューンナップとメンテナンスの違い、必要性を理解している	■トレーニングの理解 ・トレーニングの必要性が理解されている ・目的意識、競争意識の下で、トレーニングに取り組める ・十分な心肺持久力が備わっている ・軸を伴った基本動作が意識できる ・体幹を意識しながら四肢を自在に動かせる ・フィールドテスト	■ケガ及び風邪などの感染症の知識と対応、そして予防の重要性を理解する ・スノーボード障害外傷の理解 ・実際のケガ、風邪への対処方法(固定・アイシング・受診のタイミング、手洗いうがい奨励など)の理解 ・うがい、手洗いの徹底(アルコール消毒剤の携帯使用) ・受傷・疾病の際に、指導者への適切な報告が習慣化している ■積極的なコンディショニング習慣化 ・ウォームアップ、クールダウン、コンディショニングトレーニングの習慣化
L2R ステージ3	■基礎滑走を重点的に練習する ・年40日+の雪上トレーニング － 85%トレーニング: 15%レース － 60%フリーラン: 40%専門滑走 ・週3日±1の雪上滑走 － 連続3日+の継続トレーニングが可能 － 1日約120～180分の継続トレーニングが可能 ・年220日の陸上トレーニング － オフ期: 週4日±1のトレーニング実施 － オン期: 週1日±1のウェイト、週4日±1のコンディショニング	■用具管理の習慣づけ ・自分が操作できるマテリアルの選択 ・用具の十分な準備が技術向上の助けとなる旨を理解し、手入れの習慣をつける ・道具を大切にすることを ・日常のメンテナンスが自分で行える(ワックス)	■トレーニング機会 ・部活動など他のスポーツも楽しみながら体力作りを行う ・合宿でトレーニング知識を学ぶ ・フィールドテスト	■関節の柔軟性の獲得 ・ストレッチの習慣化 ■積極的なコンディショニングの習慣化 ・ウォームアップ、クールダウン習慣化 ■インフルエンザなどの感染症予防 ・うがい、手洗いの徹底(アルコール消毒剤の携帯使用)
ステージ2				
新しいステージ				
ステージ1				

スノーボード長期競技者育成《LTAD 課題ステージ表》②

発達段階	ライフスタイル／マインド	知識・教養／スキル	栄養	アンチ・ドーピング
T2W ステージ7	■自己認識(集中力)・意思決定 ・知性を持って技術鍛錬された、常にフラットで揺るがない持久力に長けた心的能力がある ・勝利が見え、今やるべきこと、勝利への過程に集中できる ・集中すべき時にすぐその状態に入ることができる、ON・OFFの切り替えができる ■共感性(チーム力) ・自己の社会的立場をチーム背景とともに理解し対外的にその役割を果たすことができる ・一人一人が独立し互いにリスペクトできる個の集団を形成する	■トップスポーツ教養 ・スポーツ意義、価値、役割(文化としてのスポーツ、スポーツの力、メダリストの人格)の理解 ・オリンピズムの理解(オリンピック公共圏への参加) ・チームJAPAN構想 ・人間力向上(他分野の学習) ・デュアルキャリア、セカンドキャリア	■管理と発展 ・勝利に必要なとする食生活が、自己により把握、管理されている ・疲労回復のための効果的な栄養摂取ができています ・遠征先での食環境への工夫と向上がマネージメントできる	■RTPA2 ・クリーンなアスリートとしてPlay Trueの精神を備える、真のチャンピオンを目指すロール・モデルとなる
L2W ステージ6	■自己認識(自我)・共感性 ・自己の理解を深め底辺を認めて、自分にに対し現実的な期待をすることができる ・他者との違いを認め、受け入れ、楽しみ、環境や他者を認めることができる ・社会の中の一員として意識的に環境を整えることができる ■意思決定・問題解決(創造的思考・批判的思考) ・自分を突き動かすような目標を掲げ、実現に向けて創意工夫を試み、達成へのプロセスに妥協をしない ・向上心が途切れずに勝ちに対して貪欲であり、世界トップクラスへ踏み入る勇氣を持つ ・自他環境共の状況を客観的に評価し創造的思考を持って問題解決することができる	■コミュニケーションスキル ・他者の論点を理解し論理的議論(質問)をすることができる ・社会性の高いメディア対応(メディアトレーニング) ・第二会話言語の運用 ■ストレスマネジメント ・自身と他人の情動や環境、困難な状況からのストレスを客観的に理解し、その対処について戦略的に行動し解決できる	■管理と発展 ・勝利に必要なとする食生活が、自己により把握、管理されている ・疲労回復のための効果的な栄養摂取ができています ・遠征先での食環境への工夫と向上がマネージメントできる	■RTPA ・ADAMSによる居場所情報が更新管理の上、適切な提出がなされている ・競技会外検査に対応する

発達段階	ライフスタイル／マインド	知識・教養／スキル	栄養	アンチ・ドーピング
T2C ステージ5	■自己認識(責任)・共感性 ・自分自身の判断で積極的に行動し、結果に自己責任を持つ ・身に起こることすべての受け入れ、感謝の心を持つことができる ■意志決定・問題解決 ・意欲と勢いを持ち、自分で決めた目的ある取り組みを追求していく ・ぶつかった壁の意味を理解し、乗り越えられる強い意志を持つ ■目標設定(創造的思考・批判的思考) ・自己を客観的に分析評価できた上で明確な目標設定をする ・自分自身で必要なことを理解し課題を作ることができる	■スポーツ教養2 ・トップアスリートとしての在り方(オリンピックの人格)の理解 ・オリンピックへの参加(社会の中のスポーツ)の理解 ・社会的知識、教養の向上	■活用 ・効果的な栄養素と摂取の仕方、タイミングを理解している ・高地、寒冷地、移動時などへの環境へ対応ができる ・サプリメントへの正しい理解があり必要な活用ができている ■勝つための食事 ・競技に必要な体作りができている(ウェイトコントロールなど) ・パフォーマンス発揮のための食事ができている(トレーニング期、試合期)	■トップアスリートとしての習慣化 ・医薬品、サプリメントへのリスク回避を日常的に行っている ・禁止薬物の含まれない医薬品を常備する習慣がある(TUE申請) ・競技会検査の経験があるまたは手続きを理解している
T2T ステージ4	■自己認識(自立)・共感性 ・自分でできることは自分でやる、またその範囲を広げる ・豊富な探究心、純粋さを持ち工夫と吸収を続ける ・自分と他者の立ち位置を理解し、積極的に動きその役割を果たす ■意志決定 ・自己の競技活動の意義を理解し世界への挑戦を決意する ・自分が変わることへ勇気を持つ ■目標設定(夢→目標) ・なりたい自分を強くイメージすることができる ・長中短期の明確な目標設定を行う、長期から短期まで期分けする	■コミュニケーションスキル ・他者理解を伴う理論的な積極的自己表現スキルの向上 ・第二会話言語の学習	■理解 ・競技を目的とした食事が習慣化している ・必要な栄養素の選択と摂取ができている ・水と補食の携帯が習慣化している	■アンチ・ドーピングへの対応 ・ドーピング防止規則違反を理解している ・禁止表及び禁止薬物の確認問い合わせ方法を理解している
L2R ステージ3	■自己認識(開示)・共感性 ・好奇心旺盛で失敗を恐れず何でもトライしてみる ・滑ることが好きな、楽しさを大切にする自分を見つける ・仲間存在に感謝し、フェアプレイに努める ・環境や他者へ感謝の気持ちを持つ ■目標設定 ・描いた夢への思いを強く持ち続ける	■スポーツ教養 ・スポーツ競技者(アスリート)としての心構え ・規律への理解、それを守ること ■コミュニケーションスキル ・自己表現スキル(考える、整理する、伝える)を伸ばす	■アスリートになるための食事 ・食事の必要性を理解している ・偏食の確認と改善 ・食生活の見直しと改善	■アンチ・ドーピングへの理解 ・ドーピングとは何かを知っている ・ドーピングが禁止されている理由を理解している(健康、倫理)
ステージ2 楽しいステージ			■一般的な食習慣 ・家庭で一般的な食育ができている ・1日3度食べ、規則正しい生活ができている	
ステージ1				

5) LTAD 技術目標ステージ表 (SBHP)

ハーフパイプ競技者がトップを目指す上で必要な競技力について、各発達段階ステージにて習得すべき技術目標を示した表。

発達段階	技術目標(基準となる指針)
T2W/L2W ステージ6 女子18-28才 男子16-25才	<熟練・進化> ・技術が熟練され、反復能力のクオリティーが高く、常に発揮できるパフォーマンススペースが一貫している ・最先端の技術を見つけ出し、自らクリエイトしていける ・パフォーマンス中の判断能力が高く、さまざまなレースコンディションやアクシデントへの対処法を熟知し実践できる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある ・それぞれのレースに対し戦術、戦略を伴い、予選、決勝での演技構成を組み立て、またレース中の駆け引きの中で高い決定力を持ち合わせ、勝利することができる ・自分のパフォーマンスに責任が持てる ・T2Cにおける演技構成をベースとし、更なる高さ、精度(完成度)、グラブパリエーションを向上させ、上記以外の高難易度技への着手と習得ができる ・指示により技の差し替え、難易度の違った演技構成への変更が容易に出来る／FISジャッジシステムを熟知している ・日本代表選手としての誇りを持ち、トップスポーツ選手としての自覚を持った行動を行う
L2W ステージ6	
T2C ステージ5 女子15- 男子16-	<難易度・精度UP> ・技術を十分に習得・鍛錬し、世界で戦うための準備ができている ・自分自身で技術および競技力向上について改善を繰り返すことができる ・厳しい環境、条件下にあってもそれを嫌うことなく能力を発揮し滑ることができる ・国際大会での経験を繰り返し踏み、トップ選手にもまれながら勝利する方法を学ぶことができる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある ・男子: 完成された900コンビネーション、1080のコンビネーション、1080以上のスピンまたはコンビネーション、ダブルコーク系の技またはコンビネーションに組み構成した高さのある演技ができる ・女子: 完成された720コンビネーション、900コンビネーション、900以上のスピンまたはコンビネーション、ダブルコーク系の技に組み構成した高さのある演技ができる ・演技の組み替え、切り替えに対応できる／演技、演技構成のワンパターン化を避け、確実にできる技を用いた完成度の高い演技内容を構成できる／FISジャッジシステムの学習・体験ができる／女子は特に高さを重要視した演技の完成ができる
T2T ステージ4 女子11-15才 男子12-16才	<高く飛べる／基本スピンができる> ・全てのベースになる高さを徹底的に追及するための基本となるスピン(FS/BS/Cab/SBS)が不得意なくできる ・3Dトリック習得のトレーニング(トランポリン、エアーマット、キッカーなど)ができるための体力と柔軟性がある ・整備されたバーンで上下動を使ったカービングターンができる ・キッカーでスピン(360°以上の4方向+グラブ)ができる その他 ・基礎体力の向上(筋力、持久力) 体力測定基準値参照 ・マテリアル知識の向上(ギア、WAXなど) ・選手としての資質向上
L2R ステージ3 女子8-11才 男子9-12才	<基本、動作を理解し体現できる> ・基礎滑走技術が身についている(レギュラー/スイッチ カービング、スピード) ・ハーフパイプを楽しむ／飛ぶ、板をつかむ、回るといった動作ができる ・キッカーを飛ぶ事に慣れている ・楽しみの延長にレースがある
ステージ2 楽しいステージ	<スノーボードの操作ができる> ・バランス良く立ち、ターンコントロールをすることができる ・斜度に合わせてスピードコントロールができる ・簡単な規制ポールをくぐるることができる
ステージ1	

LTAD 技術目標ステージ表 (SBS)

スロープスタイル競技者がトップを目指す上で必要な競技力について、各発達段階ステージにて習得すべき技術目標を示した表。

発達段階	技術目標(基準となる指針)
T2W/L2W ステージ6 女子17-26才 男子16-25才	<熟練・進化> ・技術が熟練され、反復能力のクオリティーが高く、常に発揮できるパフォーマンススペースが一貫している ・最先端の技術を見つけ出し、自らクリエイトしていける ・パフォーマンス中の判断能力が高く、さまざまなレースコンディションやアクシデントへの対処法を熟知し実践できる ・ルールやマテリアルやスロープスタイルコースの変更にも対応していける順応力がある ・それぞれのレースに対し戦術、戦略を伴い、予選、決勝での演技構成を組み立て、またレース中の駆け引きの中で高い決定力を持ち合わせ、勝利することができる ・自分のパフォーマンスに責任が持てる ・T2Cにおける演技構成をベースとし、高難易度ルーティーン演技成功率向上、精度(完成度)、グラブバリエーションを向上させ、上記以外の高難易度技への着手と習得ができる ・指示により技の差し替え、難易度の違った演技構成への変更が容易に出来る／FISジャッジシステムを熟知している
L2W ステージ6	
T2C ステージ5 女子16- 男子15-	<難易度・精度UP> ・技術を十分に習得・鍛錬し、世界で戦うための準備ができている ・自分自身で技術および競技力向上について改善を繰り返すことができる ・厳しい環境、条件下にあってもそれを嫌うことなく能力を発揮し滑ることができる ・国際大会での経験を繰り返し踏み、トップ選手にもまれながら勝利する方法を学ぶことができる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある ・男子: 完成された1080° 1260° 1440° スピンジャンプを入れたルーティーン構成演技ができる (ダブルコーク系、トリプルコーク系トリックができる) ・女子: 完成された720° や900° スピンジャンプを入れたルーティーン構成演技ができる (ダブルコーク系でも良い) ・演技の組み替え、切り替えに対応できる／演技、演技構成のワンパターン化を避け、確実にできる技を用いた完成度の高い演技内容を構成できる／FISジャッジシステムの学習・体験ができる／ルーティーン演技成功率を要視した演技完成ができる。
T2T ステージ4 女子13-16才 男子13-15才	<ミス無くパフォーマンスできる／基本トリックができる> ・スロープスタイルのジャンプベースになるトリックバリエーション徹底的に追及するため基本となるジャンプスピン(FS/BS/Cab/Switch BS)の不得意をなくす。 ・3Dトリック習得のトレーニング(トランポリン、エアーマット、キッカーなど)ができるための体力と柔軟性がある ・コンテストスベックスロープスタイルコースで自分で決めたルーティーンをクリーンメイクできる ・女子: キッカーでスピン(360° 4方向+540° 2方向+グラブ)とジブレールセクションでF/S 50-50、B/S 50-50グランドができる (スイッチスタンスでもできれば理想) ・男子: キッカーでスピン(720° 4方向+900° 2方向+グラブ)とジブレールセクションでF/S ボードスライド、B/S ボードスライドグランドができる (スイッチスタンスでもできれば理想) その他 ・基礎体力の向上(筋力、持久力) 体力測定基準値参照 ・マテリアル知識の向上(ギア、WAXなど) ・選手としての資質向上
L2R ステージ3 女子9-12才 男子9-12才	<基本、動作を理解し体現できる> ・基礎滑走技術が身についている(レギュラー／スイッチ カービング、スピードコントロール) ・スロープスタイルコースを楽しむことができる基礎体力がある(着地ミスなどでダメージを最小にするフィジカルが必要) ・連続したキッカー、連続したジブセクションでしっかりパフォーマンスできる ・楽しみの延長にコンテストがある
ステージ2 楽しいステージ	<スノーボードの操作ができる> ・バランス良く立ち、ターンコントロールをすることができる ・斜度に合わせてスピードコントロールができ、滑りながらオーリー、ノーリーが正しくできる ・簡単な規制ポールをくぐることができる
ステージ1	

LTAD 技術目標ステージ表 (SBAL)

アルペン競技者がトップを目指す上で必要な競技力について、各発達段階ステージにて習得すべき技術目標を示した表。

発達段階	技術目標(基準となる指針)
T2W ステージ7 女子26-28才+ 男子26-28才+	<熟練・進化> ・技術が熟練され、反復能力のクオリティーが高く、常に発揮できるパフォーマンススペースが一貫している ・最先端の技術を見つけ出し、自らクリエイトしていける ・パフォーマンス中の判断能力が高く、さまざまなレースコンディションやアクシデントへの対処法を熟知し実践できる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある ・戦術、戦略を伴い、高い決定力を持ち合わせ、勝利することができる ・自分のパフォーマンスに責任が持てる
L2W ステージ6 女子23-26才± 男子23-26才±	<精度・強度UP> ・技術を十分に習得・鍛錬し、世界で戦うための準備ができている ・加速を生むための、ゲートインターバルにおける動作のタイミング精度、ボードへの加圧と開放強度とその方向、切り返しの敏捷性の精度がより高められている ・自分自身で技術および競技力向上について改善を繰り返すことができる ・厳しい環境、条件下にあってもそれを嫌うことなく能力を発揮し滑ることができる ・国際大会での経験を繰り返し踏み、トップ選手にもまれながら勝利する方法を学んでいく ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある
T2C ステージ5 女子20-23才± 男子20-23才±	<加速を伴うターンができる／レースでできる> ・ターンのとらえから両脚でボードに圧をかけ、ターン中に加圧を維持し、次のターンへ圧を開放する、という動作を順序よくタイミングよく体現し、ボードを加速させて走らせることができる ・低速時、高速時とも、そのスピードに合わせたバランスをコントロールすることができる ・トレーニングでできていることがレースでもできる ・自分自身で技術分析ができ、パフォーマンスの改善について自分で考えることができる ・環境条件に合わせた戦術を伴い、トレーニングやレースすることができる ・ミスがあっても瞬時の判断でリカバリーをすることができる ・60秒のコースを1日10本、ノンストップで真剣にトレーニングすることができる ・国内のライバルとともに切磋琢磨し、闘争心が成長する
T2T ステージ4 女子15-20才± 男子15-20才±	<カービングターンができる／ゲートでできる> ・角づけしながら脚関節(足首、膝、股関節)をスムーズに動かし、流れのあるタイミングの良い動作を行い連続したカービングターンができる ・ボードのセンターに両足加重で乗り、ボードを面でとらえてターン前半から加圧ができる ・斜面の地形に合わせた、さまざまなスピード、ターン弧で滑ることができる ・フリーライディングでの動作をゲートの中でも行うことができる ・40秒のコースを1日10本、ノンストップで真剣にトレーニングすることができる ・仲間とのレース(競争)を積極的に体験する
L2R ステージ3 女子12-14才 男子12-14才	<基本軸、動作を理解し体現できる> ・ボードへ鉛直に力が伝えられる軸、ポジション保ちながら、両脚で加重、抜重の動作をスムーズに行うことができる ・バックサイドターン、フロントサイドターンに重心の偏りがなく、両ターン均等な弧が描ける ・さまざまな斜面を転ばずに、自分がコントロールできるスピードで滑り下りてくることができる ・ゲートを最初から最後までクリアすることができる ・楽しみの延長にレースがある
ステージ2 楽しいステージ ステージ1	<スノーボードの操作ができる> ・バランス良く立ち、ターンコントロールをすることができる ・斜度に合わせてスピードコントロールができる ・簡単な規制ポールをくぐるることができる

LTAD 技術目標ステージ表 (SBX)

クロス競技者がトップを目指す上で必要な競技力について、各発達段階ステージにて習得すべき技術目標を示した表。

発達段階	技術目標(基準となる指針)
T2W ステージ7 女子26-28才+ 男子26-28才+	<熟練・進化> ・2シーズン程度のWCにおけるヒート経験がある ・高度な戦術、戦略を伴い、その実行に高い決定力を持ち合わせ対応するインテリジェンス(適応能力、判断能力、レース感)を備えている ・技術が熟練され、反復能力のクオリティーが高く、常に発揮できるパフォーマンススペースが一貫している ・最先端の技術を見つけ出し、自らクリエイトしていける ・パフォーマンス中の判断能力が高く、さまざまなレースコンディションやアクシデントへの対処法を熟知し実践できる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある ・自分のパフォーマンスに責任が持てる
L2W ステージ6 女子23-26才± 男子23-26才±	<精度・強度UP> ・2シーズン程度のCC以下レベルでのヒート経験がある ・WCコースにおいて複雑なラインや変化するセクションに合わせて必要な判断力と理解力がある ・最低限のウェイトに加え、フィジカル(板を踏むパワー、ぶれない体幹、持久力)の強さがある ・技術を十分に習得・鍛錬し、世界で戦うための準備ができています ・様々なバーン状況に対応できるカービング技術がある ・高速ゲートセットをスムーズなカービングターンですることができる ・様々なジャンプパターン(アップ系からライナー系まで)、時には25mのテーブルをクリアできる ・WCのコースの中、WCライダーとの6人ヒートで戦略を認識し実行できるメンタルと経験がある ・自分自身で技術および競技力向上について改善を繰り返すことができる ・厳しい環境、条件下にあってもそれを嫌うことなく能力を発揮し滑ることができる ・国際大会での経験を積み、トップ選手にもまれながら勝利する方法を学んでいくことができる ・ルールやマテリアルの変更にも対応していける順応力がある
T2C ステージ5 女子20-23才± 男子20-23才±	<スピードをつなげて滑れる／レースでできる> ・カービングにおいて大小ターン半径を自在に作れる(板を踏む) ・ゲート内をカービングにてさまざまなラインで滑ることができる ・バンクにおいて全てのラインを自在にカービングで滑走できる ・ジャンプの基本(跳び出し、空中姿勢、着地)ができ、15mの距離を跳べる ・ウェーブの基本(上りと下りのパンピング、上下動のストローク)ができる ・ウェーブセクションにおいて連続したダブル(2個のウェーブを1回で跳ぶ)ができる ・様々なフリースタイル能力(フラットランディング等、ハーフパイプでエアターン程度)ができる ・平坦でない箇所をスムーズにスピードをつなげて(減速せずに)滑れる ・60秒のコースを1日10本、ノンストップで真剣にトレーニングすることができる ・国内のライバルとともに切磋琢磨し、闘争心が成長する ・ウェイト55kg/女子、70kg/男子以上が好ましい
T2T ステージ4 女子15-20才± 男子15-20才±	<総合滑走ができる／ボードを踏むことができる> ・カービングで加速できる(板を踏む) ・ゲートを最初から最後までクリアすることができる ・ジャンプの基本(跳び出し、空中姿勢、着地)ができ、8mの距離を跳べる ・連続したウェーブを滑走できる ・平坦でない箇所をスピードを出して滑れる。(スピードを出して連続したウェーブを滑ることやキッカーを飛ばす事ができる。ハーフパイプで連続して高く飛ぶことができる) ・斜面の地形に合わせた、さまざまなスピード、ターン弧で滑ることができる ・40秒以上のコースを1日10本、ノンストップで真剣にトレーニングすることができる ・フィジカルトレーニングが日常化している ・連続した日程のレース(公開練習、予選、本選)にてしっかりとパフォーマンスを発揮できる体力がある ・仲間とのレース(競争)を積極的に体験する
L2R ステージ3 女子12-14才 男子12-14才	<基本、動作を理解し体現できる> ・さまざまな斜面を転ばずに、自分がコントロールできるスピードで滑り下りてくることができる ・平坦でない箇所の滑走に慣れる。(連続したウェーブを滑ることやキッカーを飛ばす事に慣れる。ハーフパイプを楽しむ ・飛ぶ、板をつかむ、回るといった動作を試してみる) ・楽しみの延長にレースがある
ステージ2 楽しいステージ	<スノーボードの操作ができる> ・バランス良く立ち、ターンコントロールをすることができる ・斜度に合わせてスピードコントロールができる
ステージ1	

6) LTAD 演技目標指針表 (SBHP)

SBHP の各発達段階ステージにおける目標競技力レベルを演技難易度の評価で表した指針表。

2018年対策

2022年対策

SBHP		年号	SBHP	
男子	女子	基準	男子	女子
T2C/L2W		2014	T2T/T2C	
16±	18±		13±	15±
5m(DO) Double系技 B9-F10-C10+F12 国際大会(WC/WST) 決勝進出 C以上	4m(D) Rodeo, Mctwist F7-C7-F9 国際大会(WC/WST) 決勝進出 C以上	高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	4m(D) Double Rodeo F9+B9+F10 国内FIS入賞レベル -	3m(HO) Rodeo又はMctwist F7-C7 国内FIS入賞レベル -
L2W		2015	T2C	
17±	19±		14±	16±
5m(DO) Double系技、Double Mctwist F9-B9-F10-C10-DCK10-CDCK10-F12 国際大会(WSC/WC/WST) 入賞(6位) B以上	4m(D) Mctwist, Double Rodeo F7-C7-F9-B9 国際大会(WSC/WC/WST) 入賞(6位) B以上	高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	4m(D) Double Rodeo F9-B9+F10 国内FIS3位入賞レベル -	3m(HO) Rodeo, Mctwist F7-C7+F9 国内FIS3位入賞レベル -
L2W		2016	T2C	
18±	20±		15±	17±
6m(T) Double系技、Triple系技、Double Mctwist B9-F10-C10-DCK10-CDCK10-F14+C14 国際大会(WC/WST) 3位 B以上	5m(DO) Mctwist, Double Rodeo, C10 F7-C7-F9-B9+F10 国際大会(WC/WST) 3位 B以上	高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	5m(DO) Double系技 F9-B9+F10-C10 国内FIS優勝入賞レベル D以上	4m(D) Mctwist, Double Rodeo F7-C7+F9 国内FIS優勝入賞レベル D以上
T2W		2017	T2C/L2W	
19±	21±		16±	18±
6m(T) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-F14-C14+Double Combi+トリプル 国際大会(WSC/WC/WST) 1位 A以上	5m(DO) Mctwist, Double系技 F9-B9+F10-C10-DCK10 国際大会(WSC/WC/WST) 3位 A以上	高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	5m(DO) Double系技、Double Mctwist F9-B9-F10-C10-DCK10+F12 国際大会(WC/WST) セミファイナル進出 D以上	4m(D) Mctwist, Double Rodeo F7-C7+F9-B9 国際大会(WC/WST) 決勝進出 C以上
メダル獲得		2018	L2W	
20±	22±		17±	19±
7m(TO) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-F14-C14+Double Combi+トリプルCombi 国際大会(OWG/WC/WST) 1位 A以上	6m(T) Mctwist, Double系技 F9-B9+F10-C10-DCK10 国際大会(OWG/WC/WST) 3位 A以上	高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	6m(T) Double系技、Double Mctwist F10-C10-DCK10-CDCK10+F12+F14+トリプル 国際大会(WC/WST) 決勝進出 C以上	4.5m(DO) Mctwist, Double系技 F9-B9+F10+ダブル 国際大会(WC/WST) 決勝進出 C以上
HP汎用 高さ HO=ヘッドオーバー D=ダブル DO=ダブルオーバー T=トリプル TO=トリプルオーバー		2019	L2W	
			18±	20±
		高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	6m(T) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-DCK10-CDCK10+F14-C14+トリプル 国際大会(WSC/WC/WST) 3位 B以上	5m(DO) Mctwist, Double Cork F9-B9+F10-C10+Double系技 国際大会(WSC/WC/WST) 3位 B以上
		2020	T2W	
			19±	21±
		高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	6m(T) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-DCK10-CDCK10+F14-C14+トリプルCombi 国際大会(WC/WST) 3位 B以上	5m(DO) Mctwist, Double Cork F9-B9+F10-C10+Double系技 国際大会(WC/WST) 3位 B以上
		2021	T2W	
			20±	22±
		高さ 習得技 ベースルーティーン 競技レベル 技術レベル評価	7m(TO) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-DCK10-CDCK10+F14-C14+トリプルCombi 国際大会(WSC/WC/WST) 1位 A以上	5m(DO) Mctwist, Double Cork F9-B9+F10-C10+Double系技 国際大会(WSC/WC/WST) 1位 A以上
		2022	メダル獲得	
			21±	23±
DMC12-DC10-CDC14		ソチ優勝ルーティーン	7m(TO) Double系技、Triple系技、Double Mctwist F12-B12-ダブルCombi+F14-C14+トリプルCombi 国際大会(OWG/WC/WST) 1位 A以上	5.5m(T) Mctwist, Double Cork F9-B9+F10-C10+Double系技 国際大会(OWG/WC/WST) 1位 A以上
SB7-B7-A5-B5-R7			DMC12-DC10-CDC14	
			SB7-B7-A5-B5-R7	

LTAD 演技目標指針表 (SBS)

SBS の各発達段階ステージにおける目標競技力レベルを演技難易度の評価で表した指針表。

2018年対策

2022年対策

SBS		年号	SBS	
男子	女子	基準	男子	女子
T2C/L2W		2014	T2T/T2C	
15±	16±		13±	14±
DC 高難度のスキル 10-10-12 WC入賞レベル	スイッチ技 高難度のスキル 5-5-7 WC入賞レベル	キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	スイッチ技 ベーシック 9-9-10 国内FIS入賞レベル	スイッチ技 ベーシック 3-5-5 国内FIS入賞レベル
L2W		2015	T2C	
16±	17±		14±	15±
DC 高難度のスキル 10-12-12 WC3位入賞レベル	スイッチ技 高難度のスキル 5-7-7 WC3位入賞レベル	キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	DC ベーシック 9-10-10 国内FIS3位入賞レベル	スイッチ技 ベーシック 5-5-7 国内FIS3位入賞レベル
L2W		2016	T2C	
17±	18±		15±	16±
DC+DC+TC 高難度のスキル 12-12-14 WC優勝レベル	スイッチ技 高難度のスキル 5-7-7 WC優勝レベル	キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	DC ベーシック 10-10-12 国内FIS優勝入賞レベル	スイッチ技 ベーシック 5-7-7 国内FIS優勝入賞レベル
T2W		2017	T2C/L2W	
18±	19±		16±	17±
DC+TC+TC 高難度アイテムでもスタイルを出せる 12-14-16 X GAMES3位入賞レベル	DC 高難度アイテムでもスタイルを出せる 7-9-9 X GAMES3位入賞レベル	キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	DC 中難度のスキル 10-10-12 WC入賞レベル	スイッチ技 中難度のスキル 5-5-7 WC入賞レベル
メダル獲得		2018	L2W	
19±	20±		17±	18±
TC+TC+QC(4回転) 高難度アイテムでもスタイルを出せる 14-16-16 X GAMES3位入賞レベル	DC 高難度アイテムでもスタイルを出せる 9-9-10 X GAMES3位入賞レベル	キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	DC+DC+TC 高難度のスキル 12-12-14 WC3位入賞レベル	スイッチ技 高難度のスキル 7-7-9 WC3位入賞レベル
SBS汎用 技 DC=ダブルコーク TC=トリプルコーク QC=クオードコーク(4回転)		2015	L2W	
			18±	19±
		キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	DC+TC+TC 高難度のスキル 12-14-14 WC優勝レベル	スイッチ技 高難度のスキル 7-7-9 WC優勝レベル
		2016	T2W	
			19±	20±
		キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	TC+TC+TC 高難度のスキル 14-14-16 WC優勝レベル	DC 高難度のスキル 7-9-9 WC優勝レベル
		2017	T2W	
			20±	21±
		キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	TC+TC+QC(4回転) 高難度アイテムでもスタイルを出せる 14-16-18 X GAMES3位入賞レベル	DC 高難度アイテムでもスタイルを出せる 7-9-9 X GAMES3位入賞レベル
		2022	メダル獲得	
			21±	22±
		キッカーの技 ジブの難易度 ルーティーン 競技レベル	TC+TC+QC(4回転) 高難度アイテムでもスタイルを出せる 16-16-18 X GAMES3位入賞レベル	DC 高難度アイテムでもスタイルを出せる 9-10-10 X GAMES3位入賞レベル
C12-10-16	SB5-B5-C7	ソチ優勝ルーティーン	C12-10-16	SB5-B5-C7

前提としてスロープコーススペックが国際基準であること。
(コーススペックで技の難易度限界が決まるため)

7) LTAD 数値目標指針表 (SBAL)

SBAL の各発達段階ステージにおける目標競技力レベルを競技会成績の数値で表した指針表。

2018年対象		2022年対象		2026年対象	
SBAL		年号	SBAL	年号	SBAL
男子	女子	基準	男子	女子	基準
L2W		2014	T2T/T2C		2014
24+	24+		20+	20+	14-15+
ベスト8-16	ベスト8-16	WCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	国内FISでの競技レベル
ベスト4-8	ベスト4-8	COCでの競技レベル	ベスト16	ベスト16	JrNCでの競技レベル
220	220	FISポイント	100	100	FISポイント
50	45	FISランキング	95	85	FISランキング
L2W		2015	T2C		2015
25+	25+		21+	21+	15-16+
ベスト8	ベスト8	WCでの競技レベル	ベスト32	ベスト32	国内FISでの競技レベル
ベスト4	ベスト4	COCでの競技レベル	ベスト16	ベスト16	JrNCでの競技レベル
320	320	FISポイント	120	120	FISポイント
35	25	FISランキング	85	70	FISランキング
T2W		2016	T2C		2016
26+	26+		22+	22+	16-17+
ベスト4-8	ベスト4-8	WCでの競技レベル	ベスト16-32	ベスト16-32	国内FISでの競技レベル
ベスト2	ベスト2	COCでの競技レベル	ベスト8-16	ベスト8-16	JrNCでの競技レベル
400	400	FISポイント	140	140	FISポイント
25	20	FISランキング	75	65	FISランキング
T2W		2017	T2C/L2W		2017
27+	27+		23+	23+	18-19+
ベスト4	ベスト4	WCでの競技レベル	ベスト16	ベスト16	国内FISでの競技レベル
ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル	ベスト8	ベスト8	JrNCでの競技レベル
500	500	FISポイント	160	160	FISポイント
15	15	FISランキング	65	55	FISランキング
メダル獲得		2018	L2W		2018
28+	28+		24+	24+	20+
ベスト2	ベスト2	WCでの競技レベル	ベスト8-16	ベスト8-16	国内FISでの競技レベル
ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル	ベスト4-8	ベスト4-8	COCでの競技レベル
800	800	FISポイント	220	220	FISポイント
5	5	FISランキング	50	45	FISランキング
		2019	L2W		2019
			25+	25+	21+
		WCでの競技レベル	ベスト8	ベスト8	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト4	ベスト4	COCでの競技レベル
		FISポイント	320	320	FISポイント
		FISランキング	35	25	FISランキング
		2020	T2W		2020
			26+	26+	22+
		WCでの競技レベル	ベスト4-8	ベスト4-8	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト2	ベスト2	COCでの競技レベル
		FISポイント	400	400	FISポイント
		FISランキング	25	20	FISランキング
		2021	T2W		2021
			27+	27+	23+
		WCでの競技レベル	ベスト4	ベスト4	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	500	500	FISポイント
		FISランキング	15	15	FISランキング
		2022	メダル獲得		2022
			28+	28+	24+
		WCでの競技レベル	ベスト2	ベスト2	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	800	800	FISポイント
		FISランキング	5	5	FISランキング
		2023	L2W		2023
			25+	25+	21+
		WCでの競技レベル	ベスト8	ベスト8	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト4	ベスト4	COCでの競技レベル
		FISポイント	320	320	FISポイント
		FISランキング	35	25	FISランキング
		2024	T2W		2024
			26+	26+	22+
		WCでの競技レベル	ベスト4-8	ベスト4-8	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト2	ベスト2	COCでの競技レベル
		FISポイント	400	400	FISポイント
		FISランキング	25	20	FISランキング
		2025	T2W		2025
			27+	27+	23+
		WCでの競技レベル	ベスト4	ベスト4	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	500	500	FISポイント
		FISランキング	15	15	FISランキング
		2026	メダル獲得		2026
			28+	28+	24+
		WCでの競技レベル	ベスト2	ベスト2	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	800	800	FISポイント
		FISランキング	5	5	FISランキング

COCは500ポイントレースにてシミュレーション
FISランキングは過去4年間のポイントランキング表実績により

LTAD 数値目標指針表 (SBX)

SBX の各発達段階ステージにおける目標競技力レベルを競技会成績の数値で表した指針表。

2018年対象		2022年対象		2026年対象	
SBX		年号	SBX	年号	SBX
男子	女子	基準	男子	女子	基準
L2W		2014	T2T/T2C		2014
24+	24+		20+	20+	14-15+
ベスト12-24	ベスト12	WCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	国内FISでの競技レベル
ベスト6-12	ベスト6	COCでの競技レベル	ベスト24	ベスト12-24	JrNCでの競技レベル
145	200	FISポイント	70	100	FISポイント
75	35	FISランキング	145	75	FISランキング
L2W		2015	T2C		2015
25+	25+		21+	21+	15-16+
ベスト12	ベスト12	WCでの競技レベル	ベスト48	ベスト24	国内FISでの競技レベル
ベスト6	ベスト6	COCでの競技レベル	ベスト24	ベスト12	JrNCでの競技レベル
220	220	FISポイント	90	110	FISポイント
50	30	FISランキング	120	70	FISランキング
T2W		2016	T2C		2016
26+	26+		22+	22+	16-17+
ベスト6-12	ベスト6-12	WCでの競技レベル	ベスト24-48	ベスト12-24	国内FISでの競技レベル
ベスト3	ベスト3	COCでの競技レベル	ベスト12-24	ベスト6-12	JrNCでの競技レベル
290	290	FISポイント	100	125	FISポイント
40	20	FISランキング	110	60	FISランキング
T2W		2017	T2C/L2W		2017
27+	27+		23+	23+	18-19+
ベスト6	ベスト6	WCでの競技レベル	ベスト24	ベスト12-24	国内FISでの競技レベル
ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル	ベスト12	ベスト6-12	JrNCでの競技レベル
400	400	FISポイント	110	145	FISポイント
25	15	FISランキング	100	50	FISランキング
メダル獲得		2018	L2W		2018
28+	28+		24+	24+	20+
ベスト3	ベスト3	WCでの競技レベル	ベスト12-24	ベスト12	国内FISでの競技レベル
ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル	ベスト6-12	ベスト6	COCでの競技レベル
600	600	FISポイント	145	200	FISポイント
10	5	FISランキング	75	35	FISランキング
		2019	L2W		2019
			25+	25+	21+
		WCでの競技レベル	ベスト12	ベスト12	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト6	ベスト6	COCでの競技レベル
		FISポイント	220	220	FISポイント
		FISランキング	50	30	FISランキング
		2020	T2W		2020
			26+	26+	22+
		WCでの競技レベル	ベスト6-12	ベスト6-12	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト3	ベスト3	COCでの競技レベル
		FISポイント	290	290	FISポイント
		FISランキング	40	20	FISランキング
		2021	T2W		2021
			27+	27+	23+
		WCでの競技レベル	ベスト6	ベスト6	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	400	400	FISポイント
		FISランキング	25	15	FISランキング
		2022	メダル獲得		2022
			28+	28+	24+
		WCでの競技レベル	ベスト3	ベスト3	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	600	600	FISポイント
		FISランキング	10	5	FISランキング
		2023	L2W		2023
			25+	25+	21+
		WCでの競技レベル	ベスト12	ベスト12	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト6	ベスト6	COCでの競技レベル
		FISポイント	220	220	FISポイント
		FISランキング	50	30	FISランキング
		2024	T2W		2024
			26+	26+	22+
		WCでの競技レベル	ベスト6-12	ベスト6-12	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト3	ベスト3	COCでの競技レベル
		FISポイント	290	290	FISポイント
		FISランキング	40	20	FISランキング
		2025	T2W		2025
			27+	27+	23+
		WCでの競技レベル	ベスト6	ベスト6	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	400	400	FISポイント
		FISランキング	25	15	FISランキング
		2026	メダル獲得		2026
			28+	28+	24+
		WCでの競技レベル	ベスト3	ベスト3	WCでの競技レベル
		COCでの競技レベル	ベスト1	ベスト1	COCでの競技レベル
		FISポイント	600	600	FISポイント
		FISランキング	10	5	FISランキング

COCは500ポイントレースにてシミュレーション
FISランキングは過去4年間のポイントランキング表実績により

8) 技術評価表（SBHP・SBS）

技術評価表は選手の技量を適正に把握する目安として活用することを目的とし、選手の演技した技（トリック）と演技構成（ルーティーン）から数値化されたものである。技の「完成度」及び、演技構成の「クラブ」、「印象点」、「つなぎの難易度／評価点」の数値は、評価者の主観で評価されるものであり、評価者には評価対象選手の競技レベルに則したジャッジスキルが求められる。技のレベルの基準数値は、スノーボード HP・SBS チームコーチ並びに FIS ジャッジ有資格者により設定され、必要に応じて都度見直し更新されるものとする。

■ 技（トリック）

技のレベルの難易度を基準として数値化したもの。技のレベルの基準数値に対し技の完成度を加味したものをもち技の数値とする。

■ 演技構成（ルーティーン）

演技した構成に対して下記の観点を加味して数値化する。HP は 1 演技 6 ヒットの演技を基本演技数と設定し掛率により算出する。（6 ヒット×1.0、5 ヒット×1.2、4 ヒット×1.5） SBS は 1 演技 6 フューチャーを基本演技数と設定し、技術レベル評価基準値は各競技会のフューチャー数により考慮される。

クラブ：◎◎ストロングロングクラブ、◎ロングクラブ、○クラブ、△ショートクラブ、▲タッチ、
×ノークラブで表記する。

持ち技（HP）：個人の演技した技に対して技（トリック）で評価された数値を引用。

トリック難易度（SBS）：個人のトライしたトリック難易度で評価。

印象点：高さ、技の完成度、クラブを加味して数値化。

つなぎの難易度（HP）：印象点に比例した前後技との組合せの難易度を数値化。

つなぎ評価点（SBS）：技のコンビネーションにおけるトリック難易度および構成、ランディングなどを総合的に評価。（ジブやジャンプにおけるスイッチトリックからのスイッチトリックや、ブラインドランディングなどが高採点の対象となる）

技術レベル評価基準値（演技構成ルーティン）			男子	女子
レベル	A	メダル圏内	90～110	80～110
	B	入賞圏内	80～89	70～79
	C	ファイナル圏内	70～79	60～69
	D	セミファイナル圏内	60～69	50～59

■ 技術評価表（SBHP） 《資料：技（トリック）男子》

2014/2/12現在

	選手名	A		B		C	
	国籍	JPN		JPN		JPN	
	高さ(m)	5.5～6.5		5～6		5～5.5	
	技術レベル	A		B		C	
技レベル	技(トリック)名	完成度	持ち技	完成度	持ち技	完成度	持ち技
10	キャブダブルコーク1440	30%	3.00				
10	スイッチダブルマックツイスト						
10	バック1240			70%	7.00		
9.5	ダブルマックツイスト1260						
9.5	ダブルコーク1260						
9	フロント1260			80%	7.20	50%	4.50
8.5	ダブルコーク1080	100%	8.50	80%	6.80	80%	6.80
8.5	キャブダブルコーク1080	100%	8.50	80%	6.80		
8.5	バック1080			100%	8.50		
8.5	ダブルチャック	100%	8.50				
8.5	ダブルアーリーロデオ						
8	ダブルクリップラー						
7.5	フロント1080ミュート					100%	7.50
7	フロント1080	100%	7.00	100%	7.00	100%	7.00
7	キャブ1080	100%	7.00	100%	7.00	80%	5.60
6.5	フロント900	100%	6.50	100%	6.50	100%	6.50
6.5	バック900	100%	6.50	100%	6.50		
6.5	スイッチアーリーチャック	100%	6.50				
6.5	ロデオ900						
6.5	バック720					100%	6.50
6	キャブ720					100%	6.00
6	ロデオ720						
5	バック540					100%	5.00
5	バックチャック						
5	ロデオ540						
5	アーリーロデオ						
3	フロントアーリーウーブ					100%	3.00
2	バックサイドアーリーウーブ						
1	フロントエアー						
1	バックエアー	100%	1.00			100%	1.00
1	トゥーフェイキー			100%	1.00		
			60.00		64.30		59.40
	備考						

■ 技術評価表（SBHP） 《資料：演技構成（ルーティーン）男子》

2014/2/12現在

選手名	A			
国籍or所属	JPN			
高さ(m)	5.5～6.5			
技術レベル	A			
ルーティーン	クラブ	持ち技	印象点	つなぎの難易度
Ba me	◎	1.00	7.5	
F10 ta	◎	7.00	8.5	9.0
CDC10 mu	◎◎	8.50	9.5	9.0
F9 ta	◎	6.50	8.0	8.0
B9 me	◎	6.50	8.0	8.0
DC10 td	◎◎	8.50	9.0	9.5
計		38.00	50.5	43.5
評価			94.0	
6ヒット換算	掛率	1.0	94.0	

選手名	B			
国籍or所属	JPN			
高さ(m)	5～6			
技術レベル	B			
ルーティーン	クラブ	持ち技	印象点	つなぎの難易度
F10 me	◎	7.00	8.0	
C10 me	◎	7.00	8.0	8.5
F9 me	◎	6.50	8.0	7.5
B9 mu	△	6.50	7.0	7.5
計		27.00	31.0	23.5
評価			54.5	
6ヒット換算	掛率	1.5	81.8	

選手名	C			
国籍or所属	JPN			
高さ(m)	5～5.5			
技術レベル	C			
ルーティーン	クラブ	持ち技	印象点	つなぎの難易度
F Aly i	◎◎	3.00	7.0	
F10 mu	◎	7.50	7.5	8.0
C7 mu	◎	6.00	6.5	7.0
F9 me	◎	6.50	7.0	7.0
B5 mu	○	5.00	6.0	6.0
計		28.00	34.0	28.0
評価			62.0	
6ヒット換算	掛率	1.2	74.4	

技術レベル評価基準値(男子)			
A	メダル圏内	90～110	T2W
B	入賞圏内	80～89	L2W
C	ファイナル圏内	70～79	T2C/L2W
D	セミファイナル圏内	60～69	T2C

クラブ		6ヒット換算掛率	
◎◎	ストロングロングクラブ	1.0	6ヒット
◎	ロングクラブ	1.2	5ヒット
○	クラブ	1.5	4ヒット
△	ショートクラブ		
▲	タッチ		
×	ノークラブ		

■ 技術評価表（SBS） 《資料：技（トリック）JUMP 男子》

2015/8/1現在

JUMP	選手名	A		B		C	
	国籍	JPN		JPN		JPN	
	技術レベル	A		B		C	
トリック難易度	技(トリック)名	完成度	持ち技	完成度	持ち技	完成度	持ち技
10	Swith Backside Triple Cork 1620	50%	5.00				
9.5	Backside Triple Cork 1620	100%	9.50				
9	Swith Backside Triple Cork 1440						
9	Cad Triple Cork 1440						
8.5	Backside Triple Cork 1440	80%	6.80				
8.5	Frontside Triple Cork 1440						
8	Swith Backside 1440						
8	Cab 1440						
8	Backside 1440						
8	Frontside 1440						
8	Cad Triple Cork 1260						
8	Frontside Triple Cork 1260						
7.5	Switch Backside Double Cork 1260	100%	7.50				
7.5	Cab 1260	100%	7.50				
7.5	Backside Double Cork 1260	100%	7.50				
7.5	Frontside 1260						
7	Switch Backside Double Cork 1080						
7	Cab Double Cork 1080						
7	Backside Double Cork 1080	100%	7.00				
7	Front Double Cork 1080	100%	7.00				
7	Switch Backside 1080	100%	7.00				
7	Cab 1080	100%	7.00				
7	Backside 1080	100%	7.00				
7	Front 1080	100%	7.00				
6.5	Switch Backside 900	100%	6.50				
6.5	Cab Double Cork 900	100%	6.50				
6	Cab 900						
6	Backside 900						
6	Front 900						
5.5	Switch Backside 720						
5	Cab 720						
5	Backside 720						
5	Front 720						
4	全方向540						
2	全方向360						
1	ストレートエアー	100%	1.00				
			99.80		0.00		0.00
	備考						

■ 技術評価表（SBS） 《資料：技（トリック）JIB 男子》

2015/8/1現在

JIB	選手名	A		B		C	
	国籍	JPN		JPN		JPN	
	技術レベル	A		B		C	
トリック難易度	技(トリック)名	完成度	持ち技	完成度	持ち技	完成度	持ち技
	Spin in						
5.0	Swich Backside 450 in						
5.0	Backside 450 in						
4.5	Backside 360 in						
4.5	Swich Backside 270 in	60%	2.70				
4.0	Cab 270 in	80%	3.20				
3.5	Backside 270 in	100%	3.50				
3.0	Swich Backside 180 in						
3.0	Backside 180 in						
2.5	Cab 180 in	100%	2.50				
2.0	Frontside 180 in	100%	2.00				
	Board slide						
3.5	Swich Backside Lipslide	60%	2.10				
3.5	Swich Fontside Lipslide	60%	2.10				
3.0	Backside Lipslide	100%	3.00				
3.0	Fontside Lipslide	100%	3.00				
2.5	Swich Backside Boardslide	100%	2.50				
2.5	Swich Fontside Boardslide	100%	2.50				
2.0	Backside Boardslide	100%	2.00				
2.0	Fontside Boardslide	100%	2.00				
2.0	50(Tail Press)						
2.0	Nose Press						
1.0	50-50						
	Spin out						
5.0	540 out						
4.5	450out						
4.0	360 out	100%	4.00				
3.5	270 out	100%	3.50				
2.5	180 out	100%	2.50				
	Out						
1.5	Fakie out	100%	1.50				
1	Regular out						
			44.60		0.00		0.00
	備考						

■ 技術評価表（SBS） 《資料：演技構成（ルーティーン）男子》

2015/8/1現在

選手名	A			
国籍or所属	JPN			
技術レベル	A			
ルーティーン	クラブ	トリック難易度	印象点	つなぎ評価点
SB270 on 270 out		8.00	9.3	
F/L to Fakie		4.50	7.3	8.0
Cab180 in 360 out		6.50	7.2	8.0
FS DC 1080 mute	◎◎	7.00	8.1	8.0
BS TC 1620 mute	◎◎	9.50	9.3	8.0
SBS TC 1620 melon	◎◎	10.00	9.8	8.0
計		45.50	51.0	40.0
評価			91.0	

選手名				
国籍or所属				
技術レベル	NONE			
ルーティーン	クラブ	トリック難易度	印象点	つなぎ評価点
計		0.00	0.0	0.0
評価			0.0	

選手名				
国籍or所属				
技術レベル	NONE			
ルーティーン	クラブ	トリック難易度	印象点	つなぎ評価点
計		0.00	0.0	0.0
評価			0.0	

技術レベル評価基準値(男子)			
A	メダル圏内	90～110	T2W
B	入賞圏内	80～89	L2W
C	ファイナル圏内	70～79	T2C/L2W
D	セミファイナル圏内	60～69	T2C

クラブ	
◎◎	ストロングロングクラブ
◎	ロングクラブ
○	クラブ
△	ショートクラブ
▲	タッチ
×	ノークラブ

9) フィジカル基準値

フィジカル基準値は競技者がトップを目指す上で、1本1本の滑走はもちろんのことトップレベルのより質の高い雪上トレーニングを行うため、そして大会期間中やシーズンを通して高いパフォーマンスの発揮を維持するための最低限必要な体力数値としてとらえる。そのため全身持久力を必須能力とし、加えてスピード持久力、ハイパワー、調整力など、各種目特性に合った運動能力を測る基準値とする。雪上トレーニングを行う試合準備期に入る前に基準値をクリアしていることが求められ、オフシーズンに常に体力向上に取り組んでいるかどうかの評価の指針となる。

フィジカル基準値は蓄積された測定データに基づき、必要時改訂される。

フィジカル基準値／男子

ジュニア到達基準

種目	50m走	垂直跳び	300m走	シャトルラン
SBAL/SBX	7" 00	57cm	55" 00	100
SBHP/SBS	7" 44	50cm	58" 30	90

B基準

種目	50m走	垂直跳び	300m走	シャトルラン
SBAL/SBX	6" 80	60cm	54" 00	105
SBHP/SBS	6" 90	63cm	54" 90	100

フィジカル基準値／女子

ジュニア到達基準

種目	50m走	垂直跳び	300m走	シャトルラン
SBAL/SBX	8" 00	45cm	63" 20	78
SBHP/SBS	8" 30	40cm	66" 00	65

B基準

種目	50m走	垂直跳び	300m走	シャトルラン
SBAL/SBX	7" 90	47cm	62" 70	85
SBHP/SBS	7" 80	47cm	63" 00	80

※ 8の字走はトレーニング参考値とする。

競技種目	ジュニア到達基準	B基準	基準クリア必須測定種目	
SBHP/SBS	12歳以下	13歳以上	シャトルラン	50m もしくは垂直跳び
SBAL/SBX	13歳以上 18歳以下	19歳以上	シャトルラン	300m (50m 往復走)

※ SBAL/SBX の 12 歳以下は SBHP/SBS のジュニア到達基準を適用する。

※ A 基準値は対象とする強化指定選手に個別に設定される。

■ フィジカル基準値 <<資料：パーセンタイル順位表>>

		男子							女子						
		ハイパワー		ミドルパワー	ローパワー	調整力			ハイパワー		ミドルパワー	ローパワー	調整力		
%		50m	垂直跳び	3往復走	20mシャトル	8の字走	%		50m	垂直跳び	3往復走	20mシャトル	8の字走	%	
順位		秒	cm	秒	回	秒	順位		秒	cm	秒	回	秒	順位	
トップレベル	100	5.99	89	45.60	158	11.20	100		6.97	66	55.37	134	11.91	100	トップレベル
	95	6.29	73	50.01	132	12.17	95		7.30	58	58.26	99	13.32	95	
	90	6.38	70	50.87	126	12.40	90		7.43	55	59.14	94	13.53	90	
ハイレベル	85	6.45	68	51.42	122	12.51	85		7.53	53	59.77	91	13.68	85	ハイレベル
	80	6.52	66	52.00	118	12.61	80		7.60	52	60.33	89	13.80	80	
	75	6.59	64	52.53	114	12.73	75		7.66	50	60.79	87	13.89	75	
	70	6.64	63	52.91	111	12.81	70		7.72	49	61.31	85	14.00	70	
	65	6.71	62	53.45	109	12.92	65		7.77	48	61.76	83	14.13	65	
	60	6.78	61	53.99	107	13.02	60		7.83	47	62.28	81	14.25	60	
	55	6.84	60	54.40	105	13.15	55		7.90	46	62.72	79	14.36	55	
平均	50	6.91	58	54.94	103	13.29	50		7.97	45	63.18	77	14.51	50	平均
	45	6.97	57	55.38	101	13.43	45		8.03	44	63.76	75	14.66	45	
	40	7.05	55	55.93	99	13.57	40		8.11	43	64.26	72	14.77	40	
	35	7.16	53	56.62	95	13.74	35		8.19	42	64.92	70	14.92	35	
	30	7.28	51	57.39	92	13.92	30		8.26	41	65.53	67	15.08	30	
ローレベル	25	7.44	49	58.29	88	14.15	25		8.36	40	66.35	65	15.24	25	ローレベル
	20	7.70	46	59.63	83	14.40	20		8.47	39	67.38	62	15.47	20	
	15	8.03	43	61.40	79	14.66	15		8.62	38	68.27	58	15.82	15	
	10	8.48	39	63.94	71	15.12	10		8.93	36	70.67	53	16.33	10	
	5	9.19	33	70.59	61	16.25	5		9.68	31	74.82	46	17.16	5	

男子						女子					
偏差値60	6.35	68	51.10	122	12.32	7.42	53	59.40	92	13.70	
全体平均	7.24	55.96	56.50	100.13	13.71	8.15	44.85	64.42	74.82	14.79	
標準偏差	1.21	12.39	6.30	21.81	1.97	0.90	8.26	5.75	17.31	1.40	
最高記録	5.99	89	45.60	158	11.20	6.97	66	55.37	134	11.91	
データ数	1321	1225	1151	1226	1302	744	750	646	685	733	2014年7月3日現在

小学生（12歳）到達目標値	平成12年度文部科学省データにより、12歳の50m走タイムおよびシャトルランの反復回数（全て、平均値±標準偏差）を参考にした
トップレベル到達目標値	これまで実施したフィールドテストの測定値より偏差値60の値を算出しているが、この偏差値が60前後の測定値で上位10パーセンタイルに入るようになる
小学生（12歳）トップレベル目標値	平成12年度文部科学省データにより、平均値＋1SDの記録（50m走とシャトルランで計算）を算出し、そのライン（25パーセンタイル）をトップレベル目標値とした

10) 指導計画

■ 目標設定

指導計画を立てる上で最初に決めなくてはならないのは、選手たちがどのような選手になりたいのか、どのような成績を目指したいのかの目標設定を明確にすることである。選手たちが決めたその時に到達したい最終的な目標、その数年前に到達すべき目標、そして今年の目標、今月・今週の目標、今日の目標と、逆算した段階的ステップを踏んでいけば最終目標が現実のものになるというプロセスを選手たちに明確に示すことが必要である。そのため指導計画は、短期・中期・長期それぞれの目標を達成するために、より具体的に簡潔に計算されていなければならない。

《トレーニング計画の全体像》

目標設定→																						GOAL !	
長期競技者育成プログラム																							
長期	10年±	競技人生																					
中期	4～6年	4 Years									4年				4年				4年				
短期	1～2年	2 Years					2年		2年		2年		2年		2年		2年		2年		2年		
	1年	Year	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年	1年		
	4～6期	Period	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期	期		
	52週	Week	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週	週		
	365日	Day	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日	1日		

■ 指導計画立案のプロセスと構成要素

指導計画は成功への基本部分である。その立案は決して複雑なものではなくシンプルであり、誰が、いつ、どこで、何を、どのように（強度・量・頻度・配列）実施するかという構成要素に関して、それぞれの優先順位を決めトレーニング効果が最大となるように検討する作業である。

■ 指導計画の基盤

計画時には、指導計画の基盤として影響する以下の3つの要因を考慮すべきである。

➤ コーチ哲学

コーチとしての行動はすべて自らのコーチ哲学が基本になっており、実施するすべての活動に現れる。どのような選手に育てるか、どのような人格を形成させるかの指導計画は、コーチ哲学の基で作成されなければならない。コーチは選手にとって身近な存在であり、その与える影響は計り知れないものがある。コーチ自身がフェアプレイ精神を体現するために、自分はどのようなコーチであるべきかを深く考え行動すべきである。

➤ 発育発達性理論

選手たちの身体的、知的、感情的、社会的能力は常に変化し成長している。そのため選手へ期待する成果は、それぞれのレベルに合ったものでなければならない。その年齢によって発育・発達する身体の形状、体力、神経系などの身体的機能はもちろんのこと、心理、感情、社会性などの知的・精神的機能などは異なるため、一貫指導の中ではそれらの変化に合わせてながらトレーニング・指導内容に留意し行っていくべきである。

➤ 安全管理

スポーツには不可避免的な内在する危険があり、危険因子から選手を守るのもコーチの役割である。事故の三大要因には、個人的要因（身体・心理）、環境的要因、競技特性が挙げられる。事故はこれらの要因が過失としていくつか重なり合って発生するため、コーチはそれらの要因を一つでも取り除けるようにリスクマネジメントを行わなければならない。

また万が一の緊急事態に対応するために緊急行動計画を予め用意しておくことで、実際の緊急事態発生時にスムーズで適切な責任ある行動を取ることができる。

■ トレーニング内容

トレーニング内容は大きく3つに分けられる。しかしあらゆる運動はこの3つの要素が密接に関わり合っているため、コーチが選手のパフォーマンスを観察し分析する際、すべての要素についてそれぞれを分析し練習内容に総合的に組み立て反映させる必要がある。

- 技術トレーニング（滑走スキル、戦術）
- 体力トレーニング（ロー・ミドル・ハイパワー、コンディショニング、疲労回復、栄養、健康）
- 知力トレーニング（モチベーション、フェアプレイ精神、教養、知性、社会性）

■ 年間トレーニング計画（ピリオダイゼーション）

年間トレーニング計画とは1年をいくつかの期間に期分けし、各期の目的において重点的に強化すべき目標を置いてトレーニングプログラムを作成することである。選手が目標とするその年の競技会成績などの成果を計画的に求めていくことで、パフォーマンスに関わる要因をトレーニングにより建設的に組み立てていくことができる。またコーチはその達成進捗を観察しながらプログラム自体の評価ができるため、次の年の計画への改善へ役立たせることもできる。

プログラムの作成では、まずその選手の身体的・精神的発育発達レベル、その種目における競技トレーニング歴、長期競技者育成ステージにおける発達段階などを分析し、スケジュールされたその年の大会に向けた期分けを行う。各期で強化すべき能力について優先項目を設定し、その能力開発を最大限に発揮できる環境を整える。

- 準備期（試合期に向けて基礎能力強化～専門能力強化の準備を行う期）
- 試合準備期（準備期で身につけたあらゆる能力を融合したパフォーマンスの仕上がり状態を確認する期）
- 試合期（最高のパフォーマンスを発揮するという結果を出すことが目的の期）
- 移行期（体力を維持しつつ心身ともにリフレッシュさせ試合期から回復し次の準備期に備える期）

《SBHP・SBSにおける年間トレーニング例》

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大会					●				●	●	●	●
期	移行期→	準備期 (基礎能力強化)→	準備期 (専門能力強化)→	試合準備期→	試合期→	準備期 (専門能力強化)→	試合準備期→	試合期→				
技術												
体力												
知力												

主要大会期が年2回の場合。SBHP・SBSにおいてはその競技特性から、雪上トレーニングでの技術力強化の頻度が高いため、準備期に陸上での体力強化と雪上での技術力強化を取り混ぜて実施するケースが多い。

《SBAL・SBXにおける年間トレーニング例》

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大会								●	●	●	●	●
期	移行期→	準備期 (基礎能力強化)→				準備期 (専門能力強化)→	試合準備期→	試合期→				
技術												
体力												
知力												

主要大会期が年1回の場合。SBAL・SBXにおいてはその競技特性から、陸上トレーニングでの体力強化を仕上げて雪上トレーニングでの技術力強化に入るケースが多い。また夏季に準備期前期の体力強化進捗の確認のため、短期の雪上トレーニングを挟める場合もある。

11) スポーツ医科学サポートとの連携

選手のそれぞれの目標達成にはコーチの作成するトレーニング計画がその成功を左右する重要な素材となるが、その技術・体力・知力を効果的にトレーニングするためには、各関連する専門分野からのサポートを得ることも重要である。

スポーツ科学は、選手が感覚でまたはコーチが全体的な主観でパフォーマンスを評価するのに対し、そのパフォーマンスを客観的にとらえ、技術や体力、心的課題を部分的に明らかにする競技力向上のための情報を提供し、測定や研究結果に基づいた情報は視点を変えた確かな情報としてコーチの助けとなる。しかし最終的にトレーニング内容を決めるのはコーチであるので、コーチはそれらの情報を活かしながらも自らの判断で責任を持ったトレーニング指導を行う必要があることには変わりはない。

以下にスノーボード代表チームで実際に利用されているサポートの例を示す。

■ メディカルチェック

体調やコンディションを医学的に確認し評価を行う。競技活動を故障なく万全に行うために異常個所をチェックし、その修正方法について提案される。

■ フィットネスチェック

競技パフォーマンスに関連する動作やその運動能力を測定しデータが提出される。そのデータを基に体力・技術トレーニング内容の向上に役立たせる。

■ トレーニング指導

競技パフォーマンスの発揮に必要なフィジカル能力向上のためのトレーニング及び疲労回復・体調調整のためのコンディショニングなどの指導・ケアを受ける。

■ 映像技術サポート

トレーニングや競技会の選手のパフォーマンスを映像で撮影し、選手やコーチへのフィードバックや映像データベースへのデータ蓄積をして、競技技術向上のための研究を助ける。

■ 栄養サポート

トップアスリートとしての体力資本を構築するために、必要な栄養素や摂取の量・タイミングなど望ましい食事のとり方についてアドバイスを受ける。

2. タレント発掘

現在のスノーボードの競技性における現状においては、全くスノーボードを滑ったことのない対象から素質を識別し、それを集中して育てるまでの体制を整えるまでには至っていない。未体験者から初心者までの導入部分は各地域のスノーボードスクールにその環境を担ってもらうこととし、そこから競技を体験し競い合う楽しみを知るまでの対象は地域のクラブ、また普及・広報小委員会による普及イベントなどがその担当となる。

地域で育った選手が世界を目指す扉を開ける段階で、中央育成選手へステージアップする機会として地域育成選手発掘合宿を中央競技団体主管で実施しタレント発掘の機能とする。

1) 地域育成選手発掘合宿（募集型合同合宿）

中央競技団体で実施する国内合宿に、地域の各加盟団体から推薦される育成選手を募集し合同合宿を行う。中央で行われている育成機会に参加することで、選手の世界を目指す意識づけを促しその成長を助ける。また公認大会競技参加年齢に達しないジュニア層の参加も含め広く対象を募ることで、多くの素材からその素質を見極めトップレベル競技者への可能性を発展させる。

地域育成選手の参加には、引率責任者として地域指導者の帯同が義務づけられる。地域指導者は、技術指導を主とした指導力向上の機会として中央での専門競技技術を理解共有し、情報を持ち帰って地域へ広めその普及に努める。

■ 対象選手

それぞれ小学5年生からその年のジュニア世界選手権に参戦可能な FIS ライセンス上限年齢（HP・SBS：18歳、AL・SBX：20歳）までを基本とする。（対象合宿により調整あり） 各種目の練習内容に取り組める滑走能力のある将来的に世界を目指す意思のある選手で、参加には所属する加盟団体からの推薦を必要とする。

■ 事業内容

雪上

- ・ 基礎滑走技術の向上（フリーライディング）、専門滑走技術の向上（各種目専門技術）
- ・ 用具の選択と管理

陸上

- ・ 体力測定（フィールドテスト）
- ・ 基礎体力トレーニング、コンディショニング

その他

- ・ スポーツ教養（ライフスタイル、栄養、アンチ・ドーピング、マテリアルなど）

2) 種目転向（コンバート）

スノーボードでは種目別競技特性とその特性からくるピーク年齢などの条件により、代表的な事例として以下のパターンの種目転向の有用な可能性が考えられる。

- スキーアルペン→スノーボードアルペン
- ハーフパイプ→スノーボードクロス
- ハーフパイプ⇄スロープスタイル

3. 指導者養成

1) 求められる指導者像

コーチとは、選手自身が“なりたい自分”に近づくためのサポートをする存在である。“プレイヤーズファースト”という理念は、主役は選手でありコーチはその裏方であることを意味する。コーチは選手の個性を尊重し、その自主性、積極性、創造性を彼らとともに考え高める立場にある。

コーチはトレーニングの仕方などを直接的に教える“ティーチング”と、選手の自発的な考えや行動を引き出す“コーチング”の二つの手法をその対象によって使い分けることが重要である。ティーチングは競技知識や経験が比較的浅い対象に具体的な内容を指示することで学びの効果を高めること、また大勢の対象を育成するときにルールや行動規範などの基本の共通理解を徹底することに有用である。コーチングは習熟度が比較的高い対象に対し、自ら課題を見出しその解決に努める自立した行動を高めることに有用である。

トップレベルの選手にはその自立性が求められるため、ティーチングよりもコーチングの手法を多く取り入れるケースが高い。コーチングとは観察と承認を繰り返す中で積極的に傾聴し、タイミングよくヒントを与えながら選手の気づきや意欲を引き出すコミュニケーションスキルともいえる。選手の成長プロセスを評価し、結果管理ではなく経過管理ができるコーチが求められる。

「ある人に魚を一匹与えれば、その人は一食を得る。魚の取り方を教えれば、その人は生涯食える。」
「管子」 管仲（中国）

またコーチは常に選手の一步だけ先を行く存在でなくてはならない。競技力が高いのは現役である選手であることには間違いないが、彼らから何を訊かれても応えられるように最新の情報・知識・技術を勉強し続け自分を磨くことが必要である。自ら研鑽に努め社会に評価されるコーチ像が求められる。

「我々は学ぶことをやめた時に、教えることをやめなければならない」
ロジェ・ルメール（元フランスサッカー代表監督）

2) 指導者養成システム

■ コーチ資格

スノーボード指導者に関わるコーチ資格には次の制度が存在する。

- SAJ 公認スノーボードコーチ制度
- 日体協公認スポーツ指導者制度
- JOC ナショナルコーチアカデミー

■ SAJ 公認スノーボードコーチ制度

SAJ スノーボードコーチ制度は、平成 24 年 3 月 30 日に文部科学省から公示された「スポーツ基本計画」に基づく施策として、「国際競技力の向上に向けたスポーツ指導者の養成・確保及び指導者体系の構築」の実践事業として位置づけられている。本制度は SAJ スノーボード部の強化方針、強化理念を理解、共有した、地域から中央のスノーボード指導者を養成する。SAJ に所属するスノーボードコーチは本制度による資格公認を受け、コーチとして活動を行う

■ 日体協公認スポーツ指導者制度

公益財団法人 日本体育協会が、国民スポーツ振興と競技力向上にあたる各種スポーツ指導者の資質と指導力の向上をはかり、指導活動の促進と指導体制を確立するため、加盟団体と一体となって制定するスポーツ指導者制度。SAJ コーチ制度の B 級・A 級の共通科目として、競技別指導者資格（コーチ・上級コーチ）養成講習会及び検定試験を実施する。

■ JOC ナショナルコーチアカデミー

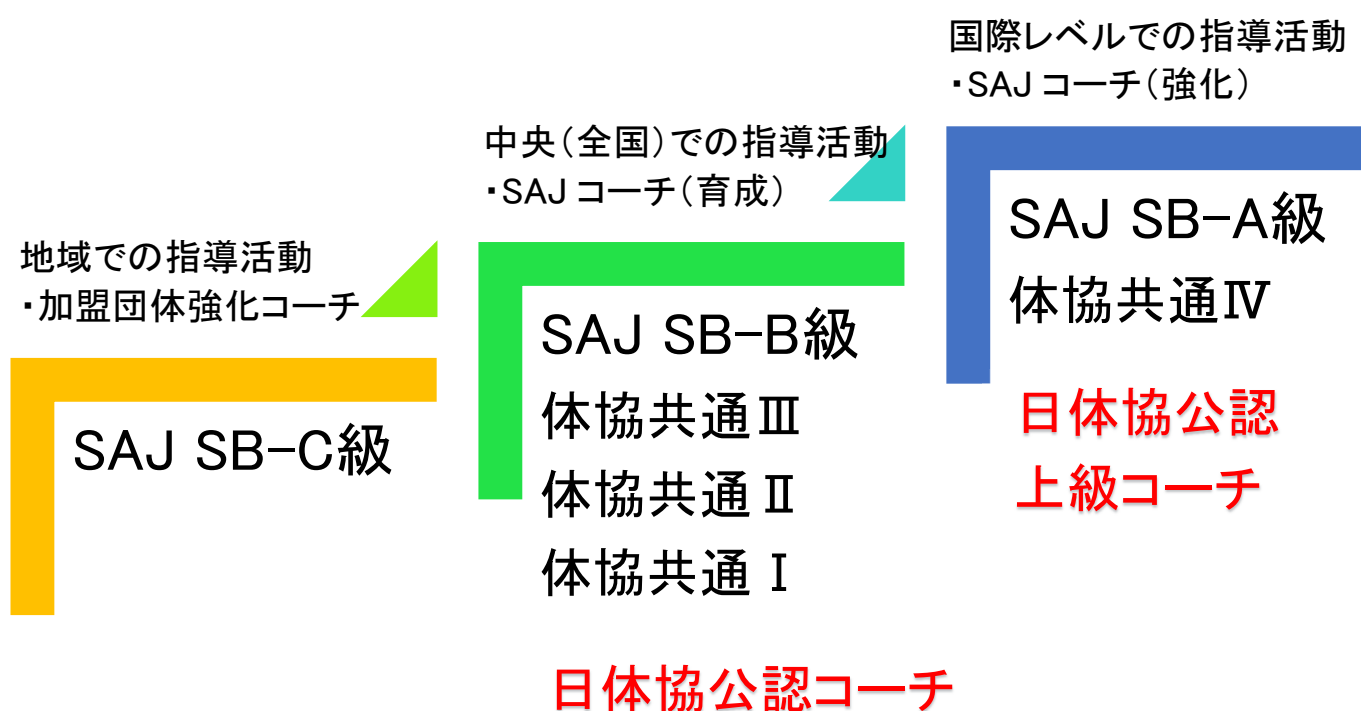
スポーツ振興基本計画に沿って立ちあげられた JOC GOLD PLAN の長期的国際競技力向上計画の一環として位置づけられ実施している、トップレベルの指導者が国際的な競技水準を踏まえたコーチング、戦略・戦術の構築やスポーツ医・科学を活用した強化方法の立案・指導を行うために必要となる、高度な専門的能力を習得するためのアカデミー。オリンピックをはじめとする国際競技大会で活躍できる選手、いわゆる“世界で戦える人材”を育成・指導する真のエリートコーチ及び各種スタッフの養成を目的とする。

受講対象者は中央競技団体が推薦した強化スタッフなどで JOC が認める者。

3) スノーボード部コーチ構造

レベル	C		B		A
役職	地域指導者 加盟団体強化コーチ SAJ強化委員		SAJコーチ(育成担当)		SAJコーチ(強化担当)
活動場所	地域レベル(加盟団体)	⇒	全国レベル(中央)	⇒	国際レベル(世界)
指導対象	地域競技者 加盟団体強化選手		SAJ育成選手		SAJ強化(ナショナルチーム)選手
資格	SAJ公認コーチ 日体協公認コーチ SAJ・FIS公認審判員 SAJ公認セッター		SAJ公認スノーボードB級コーチ 日体協公認コーチ SAJ・FIS公認スノーボード審判員 SAJ公認スノーボードセッター		SAJ公認スノーボードA級コーチ 日体協公認上級コーチ SAJ・FIS公認スノーボード審判員 SAJ公認スノーボードセッター
	≪指導経歴・実績≫ ・地域指導者(加盟団体・所属団体・プライベートチームなど)としての指導歴4年以上 ・SAJ育成合宿への引率参加 1回/年程度 ・指導選手の全国レベル競技会における成績評価 ≪競技会役員経歴・実績≫ ・国内SAJ・FIS公認大会役員参加 1回/年程度 ・ジャッジもしくはセッターの実務経験(アシスタント)1回/年程度		≪指導経歴・実績≫ ・SAJコーチ(育成担当)としての指導歴4年以上 ・ナショナルチームアシスタントコーチとしての指導歴2年以上 ・指導選手の世界レベル競技会における成績評価 ≪競技会役員経歴・実績≫ ・国内SAJ・FIS公認大会役員参加 1回/年以上 ・ジャッジもしくはセッターの実務経験 1回/年以上		

4) SAJ・日体協コーチ制度相關図



5) SAJ 公認スノーボードC級コーチカリキュラム

区分		科目名	カリキュラム内容	時間数		
				集合	その他	計
1	基礎理論	スポーツ文化	① SAJ-SB部の指導者養成システムについて、文化としてのスポーツ	1	0	1
		指導者の役割	② 望ましい指導者とは	1	0	1
			③ 一貫指導システムと競技者育成プログラムの理解	1	0	1
		身体のしくみと運動機能	④ 発育発達期における身体的特徴	1	0	1
		スポーツ栄養学	⑤ 発育発達期の栄養	1	0	1
		スポーツ心理学	⑥ 発育発達期における心理的特徴	1	0	1
		トレーニング論	⑦ 発育発達期のトレーニング	1	0	1
			⑧ 測定評価(フィールドテスト、フィジカル基準値)、トレーニング計画	1	0	1
		医学知識	⑨ 発育発達期に多いケガや病気と対処法	1	0	1
			⑩ 救急処置(心肺蘇生法、RICE、緊急時対応法)	1	0	1
		安全管理	⑪ スポーツ活動と安全管理(個人的要因、環境的要因、競技特性)	1	0	1
		マネジメント論	⑫ 目標設定法と指導計画の立て方(グループ、個人、期別)	1	0	1
		アンチ・ドーピング	⑬ アンチ・ドーピング理念、禁止表、ドーピング防止規則違反	1	0	1
		コミュニケーション	⑭ ミーティングの方法	1	0	1
		競技知識	⑮ ICR(インターナショナルコンペティションルール)	1	0	1
			⑯ ジャッジング/コースセッティング(雪上実技含む)	10	0	10
計				25	0	25
2	実技	体カトレーニング(ベーシック)	① 体幹・柔軟性・コーディネーション・持久力・筋力・スピード・アジリティ、他	2	0	2
		雪上トレーニング	② フリーライディング(基礎)	2	0	2
			③ マテリアルの適切な選択	1	0	1
		計				5
				30	0	30

※「⑯ジャッジング/コースセッティング」は「SAJ・FIS公認スノーボード審判員研修会/SAJ公認スノーボードセッター研修会」受講をもって修了とする。

SAJ 公認スノーボード B 級コーチカリキュラム

区分		科目名	カリキュラム内容	時間数		
				集合	その他	計
1	基礎理論	スポーツ文化・社会・組織	① スポーツ基本法・オリンピックズム	1	0	1
			② 日本のスポーツ組織	1	0	1
		コーチング論	③ 指導者に求められる指導理念	1	0	1
			④ 指導法(競技者育成プログラムの理解)	1	4	5
		スポーツ科学	⑤ 運動機能解剖学(筋、骨格、神経系)	1	0	1
			⑥ 運動生理学(呼吸循環器系とエネルギー代謝)	1	0	1
			⑦ バイオメカニクス	1	0	1
		スポーツ栄養学	⑧ 栄養管理	1	0	1
		スポーツ心理学	⑨ メンタルマネジメント	1	0	1
		トレーニング論	⑩ トレーニング目標設定とトレーニング計画・プログラムの作成	1	0	1
			⑪ 科学的測定数値の分析・理解、獲得過程の評価と競技運動への効果	1	0	1
		医学知識と安全管理	⑫ スポーツ現場における安全管理と事故・傷病への対応	1	0	1
			⑬ 症例の多いケガに対する現場対応	1	0	1
		マネージメント論	⑭ 強化事業の計画・運営・評価・改善とチームマネージメント	2	0	2
			⑮ 情報戦略と競技評価(情報収集・分析・加工、IT活用)	1	0	1
			⑯ キャリアデザイン	1	0	1
		アンチ・ドーピング	⑰ アンチ・ドーピング理念	1	0	1
			⑱ ドーピング検査・RTPと居場所情報提出	1	0	1
		コミュニケーション	⑲ ロジカル思考におけるコミュニケーション	2	0	2
			⑳ ミーティングの効果的な進行	1	0	1
		メディア論	㉑ スポーツとメディアの関係性	1	0	1
			㉒ SNSの活用とリスクマネジメント	1	0	1
		競技知識	㉓ ICR(国際競技ルール)	2	0	2
			㉔ ジャッジング／コースセッティング(雪上実技含む)	0	10	10
計				26	14	40
2	実技	体カトレーニング(アドバンス)	① 柔軟性トレーニング(スタティック・ダイナミック)	1	0	1
			② 体幹トレーニング	1	0	1
			③ 持久性トレーニング(有酸素系・無酸素系)	1	0	1
			④ 筋カトレーニング	1	0	1
			⑤ コーディネーショントレーニング(スピード・アジリティー)	1	0	1
		雪上トレーニング	⑥ 雪上ウォーミングアップ・ダウンとコンディショニング	1	0	1
			⑦ 基本的滑走能力(加速動作)	2	0	2
			⑧ 専門的滑走能力(種目別)	2	0	2
		マテリアル	⑨ マテリアルメンテナンスとチューニング	2	0	2
		計				12
3	指導実習	指導実践	① 指導実践(雪上滑走)	4	0	4
			② 指導実践(パフォーマンス分析)	2	0	2
			③ 指導実践(ミーティング・ディスカッション)	2	0	2
		計				8
				46	14	60

※「㉔ジャッジング/コースセッティング」は「SAJ・FIS公認スノーボード審判員検定会/SAJ公認スノーボードセッター検定会」受験及び合格をもって修了とする

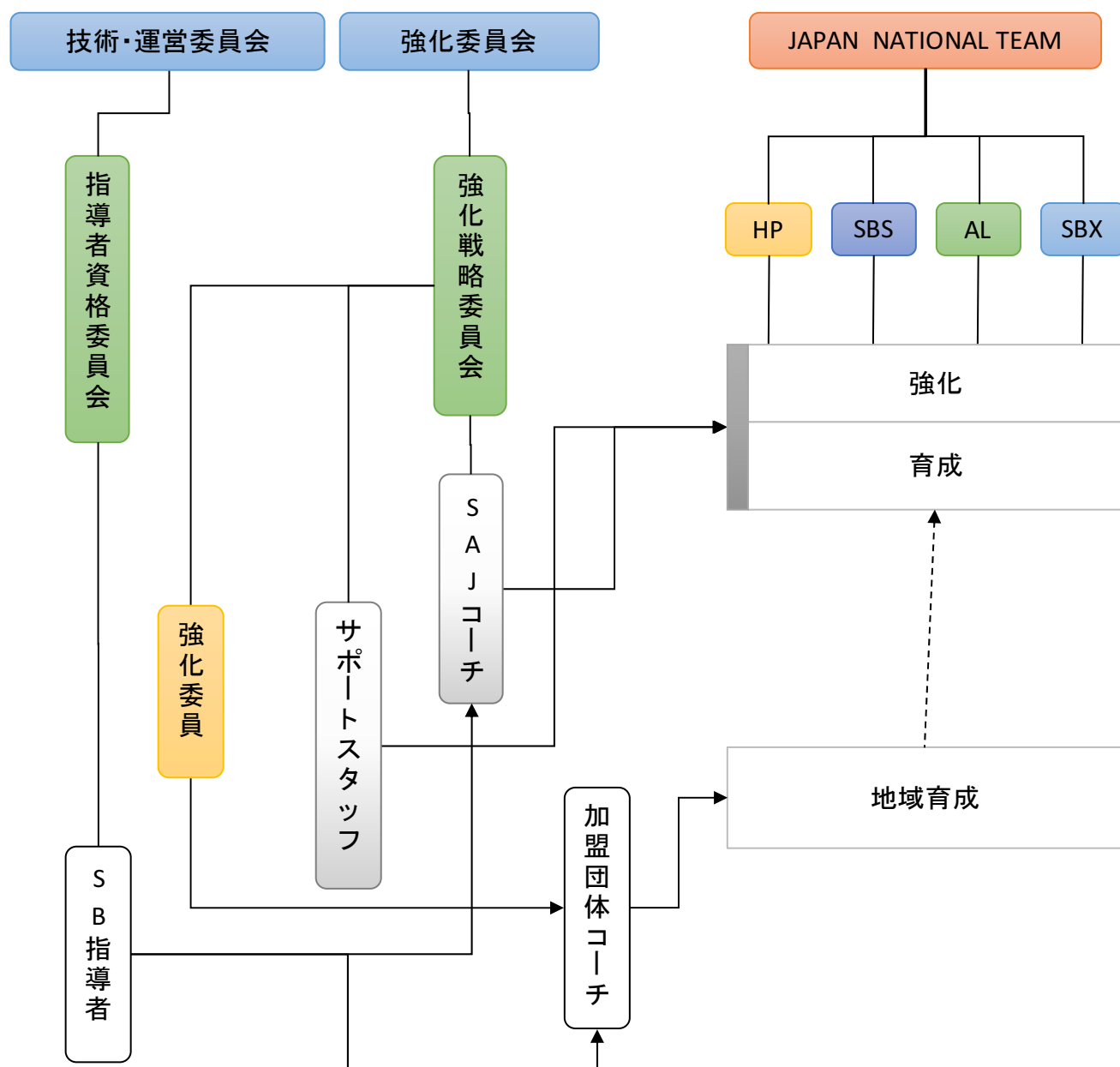
SAJ 公認スノーボード A 級コーチカリキュラム

区分		科目名	カリキュラム内容	時間数		
				集合	その他	計
1	基礎理論	スポーツ文化・社会・組織	① スポーツマーケティング	1	0	1
			② 世界のスポーツ組織	1	0	1
		コーチング論	③ 指導者倫理、立場と責任	2	0	2
			④ リーダーシップ	1	0	1
		スポーツ科学	⑤ スポーツ医科学の活用	1	0	1
		トレーニング論	⑥ 競技運動へのトレーニング効果・測定種目の設定	1	0	1
		医学知識と安全管理	⑦ 時差、高地、気候対策	1	0	1
			⑧ 競技発展における傷害事故レポート	1	0	1
		マネージメント論	⑨ 海外遠征渡航マネージメント	2	0	2
			⑩ 国際競技大会参戦マネージメント(TCM、プロテスト)	2	0	2
			⑪ チームビルディング	1	0	1
			⑫ 組織論・コンプライアンス	1	0	1
		アンチ・ドーピング	⑬ アンチ・ドーピング理念	1	0	1
			⑭ ドーピング検査と制裁措置対応	1	0	1
		コミュニケーション	⑮ プレゼンテーションスキル	3	0	3
			⑯ 語学スキル	1	0	1
		メディア論	⑰ 戦略広報	1	0	1
		競技知識	⑱ ICR(国際競技ルール)	1	0	1
			⑲ ワールドカップルール、コマーシャルマーケティングなど	1	0	1
		計				24
2	実技	コミュニケーション	① プレゼンテーション実習	6	6	12
			② 語学実習	4	0	4
		計			10	6
				34	6	40

4. 環境整備

1) 情報伝達システム

中央競技団体の強化理念、強化プログラムや専門技術及び国際情報などの中央強化コーチ間ならびに地域指導者への理解共有のため、伝達システムとして以下の通り組織する。情報伝達系統を体系化するとともに、指導力及び技術指導力向上のための研修など、定期的な継続研鑽機会作りを行う。



2) 公認競技大会

全日本スキー連盟並びに国際スキー連盟が公認し実施する各競技会について、その分類と競技の種類（種目）を以下に記す。

FIS公認	FIS世界選手権大会	SAJ公認	全日本スキー選手権大会スノーボード競技
	FISジュニア世界選手権大会		全日本ジュニアスキー選手権大会スノーボード競技
	FISワールドカップ		A級大会
	FISコンチネンタルカップ	JOC	JOCジュニアオリンピックカップ
	国際FIS大会（NC・FISレース）		
IOC	オリンピック冬季大会		

競技の種類（種目）			
採点競技	ハーフパイプ	スピード競技	スラローム
	スロープスタイル		ジャイアントスラローム
	ビッグエア		パラレルスラローム
その他	チーム競技		パラレルジャイアントスラローム
			トリプルスラローム
			スノーボードクロス

3) 競技強化拠点

現在スノーボードにおける雪上競技コースについて、国のナショナルトレーニングセンター競技別強化拠点施設の指定はなく、雪上トレーニングは国内の一般スキー場並びに海外のスキー場施設を利用することを主としている。ハーフパイプ、スロープスタイル、ビッグエア、スノーボードクロスなど特殊な形状の専用コースが求められる種目が多いことから、スノーボード部では拠点運営委員会（後述）を置き今後国内雪上強化拠点の設置を推進していく。

5. 運営組織

1) プログラムを推進、評価する直轄委員会

競技者育成プログラムを推進、評価する委員会として、主に選手の育成及び強化の業務に対し強化委員会内に強化戦略小委員会、また指導者養成の業務に対し技術・運営委員会内に指導者資格小委員会を置き、各々の事業を遂行する。

その他スノーボード部の組織においては、大会運営小委員会、拠点運営小委員会、競技役員資格小小委員会、マーケティング委員会、普及・広報小委員会などの委員会を置き、競技会の活性化、トレーニング環境の設置推進、スノーボード競技の普及などにおいて、一体化して運営を行っていく。

委員会	小委員会	事業目的
強化委員会	強化戦略小委員会	・強化方針、計画の策定と実行指示 ・競技者育成プログラムの作成および進展管理 ・選手選考基準、大会派遣基準の設定 ・強化プログラムの作成 ・タレント発掘事業の推進 ・情報医科学からの専門的かつ高度な支援の実施 ・海外大会参加許可の管理
技術・運営委員会	指導者資格小委員会	・指導者の養成及び資格認定、登録 ・指導者の管理およびSAJコーチの選定 ・中央強化、地域育成

2) 活動の公開

スノーボード部の業務実行に関わる事業計画・報告などは、以下の Web サイトにて公開される。

公益財団法人全日本スキー連盟＞スノーボード競技

http://www.ski-japan.or.jp/official/saj/game/index_board.html

Japan Snowboard Team

<https://www.facebook.com/japansnowboardteam>

第3章 競技成績記録

1. オリンピック冬季大会

1998年長野大会		
HP男子	28位	西田 崇
	30位	高垣 誠人
	34位	渡辺 伸一
	36位	今井 孝雅
HP女子	20位	吉川 由里
	22位	武山 香里
GS女子	15位	上島 しのぶ
2002年ソルトレイクシティ大会		
HP男子	5位 入賞	中井 孝治
	19位	村上 大輔
	29位	宮脇 健太郎
HP女子	8位 入賞	三宅 陽子
	15位	橋本 通代
	20位	吉川 由里
	22位	森奈 賀子
PGS女子	16位	飯田 蘭
	22位	竹内 智香
2006年トリノ大会		
HP男子	14位	中井 孝治
	22位	村上 史行
	23位	國母 和宏
	35位	成田 童夢
HP女子	9位	中島 志保
	10位	山岡 総子
	12位	伏見 知何子
	34位	今井 メロ
PGS男子	28位	鶴岡 剣太郎
PGS女子	9位	竹内 智香
	18位	家根 谷依里
SBX男子	16位	千村 格
SBX女子	7位 入賞	藤森 由香
2010年バンクーバー大会		
HP男子	8位 入賞	國母 和宏
	9位	青野 令
	14位	工藤 洸平
	27位	村上 大輔
HP女子	13位	中島 志保
	16位	山岡 総子
	29位	岡田 良菜
	27位	野藤 優貴
PGS男子	27位	野藤 優貴
PGS女子	13位	竹内 智香
	21位	家根 谷依里
SBX女子	14位	土井 奈津子
	棄権	藤森 由香
2014年ソチ大会		
HP男子	2位 銀	平野 歩夢
	3位 銅	平岡 卓
	32位	子出 藤歩夢
	37位	青野 令
HP女子	5位 入賞	岡田 良菜
PGS女子	2位 銀	竹内 智香
SBX女子	22位	藤森 由香
SBS男子	8位 入賞	角野 友基

2. 全日本スノーボード選手権大会

1	1995年	GS	佐々木 耕司	町田 祥子
		HP	綿谷 直樹	武山 香里
2	1996年	GS	大日方 俊之	内山 康恵
		HP	今井 孝雄	武山 香里
3	1997年	GS	中村 基嗣	内山 康恵
		HP	石橋 一	金田 由貴子
4	1998年	HP	西田 崇	吉川 由里
		SL	後藤 友樹	降旗 洋子
		GS	後藤 友樹	長谷川 美穂
5	1999年	GS	橋本 朝臣	長谷川 美穂
		SL	鶴岡 剣太郎	飯田 蘭
		HP	中井 孝治	三宅 陽子
6	2000年	PSL	森野 伊智	降旗 洋子
		PGS	宮尾 一徳	塚本 芽衣子
		HP	西田 崇	太谷 美果
7	2001年	PSL	飯田 圭	長谷川 美穂
		PGS	藤本 光海	飯田 蘭
		HP	村上 史行	成田 夢路
8	2002年	GSL	鶴岡 剣太郎	飯田 蘭
		SBX	後藤 友樹	三井 香織
		HP	成田 童夢	山岡 聡子
9	2003年	PSL	川口 晃平	竹内 智香
		PGS	戸崎 啓貴	竹内 智香
		HP	村上 大輔	吉川 由里
		BA	中井 孝治	
10	2004年	GSL	川口 晃平	山岸 雪
		SBX	長嶋 勇也	白鳥 直子
		HP	村上 史行	成田 夢露
11	2005年	PGS	鶴岡 剣太郎	家根 谷依里
		SBX	千村 格	吉田 宏美
		HP	工藤 洸平	三井 真紀
12	2006年	PGS	野藤 優貴	竹内 智香
		SBX	高橋 翔	土井 奈津子
		HP	村上 史行	中島 志保
13	2007年	PGS	川口 晃平	竹内 智香
		SBX	石田 達哉	土井 奈津子
		HP	石原 崇裕	青木 美保
14	2008年	PGS	鶴岡 剣太郎	家根 谷依里
		SBX	高橋 翔	藤森 由香
		HP	工藤 洸平	山岡 聡子
15	2009年	PGS	戸崎 啓貴	佐藤 江峰
		SBX	伊藤 晃一	桑島 瑠美
		HP	青野 令	岡田 良菜
16	2010年	PGS	斯波 正樹	宮武 祥子
		SBX	千村 格	土井 奈津子
		HP	細川 孝介	中島 志保
17	2011年	PGS	吉岡 健太郎	家根 谷依里
		SBX	中止	中止
		HP	平岡 卓	大江 光
18	2012年	PGS	白川 尊則	竹内 智香
		SBX	桃野 慎也	藤森 由香
		HP	平岡 卓	松本 遥奈
19	2013年	HP	佐藤 秀平	岡田 良菜
		PGS	川口 晃平	家根 谷依里
		SBX	桃野 慎也	藤森 由香
20	2014年	HP	片山 來夢	今井 胡桃
		PGS	吉岡 健太郎	家根 谷依里
		SBX	桃野 慎也	藤森 由香
		SBS	角野 友基	鬼塚 雅

全日本スノーボード選手権大会

21	2015年	HP	今井郁海	松本遥奈
		PGS	川口晃平	竹内智香
		SBX	桃野慎也	岩垂かれん
		SBS	角野友基	芳家里菜

Ver1. 2014 年 8 月 1 日発行

公益財団法人 全日本スキー連盟

スノーボード部

競技者育成プログラム

Ver2. 2015 年 8 月 1 日更新・発行
