

公認クロスカントリースキー指導員検定基準

1. この基準は、本連盟公認規程に基づき、公認クロスカントリースキー指導員検定規程第8条第2項に基づき、指導員検定基準を定める。

(1) 講習内容

① 実技講習の必修単位は3単位とし、1単位は90分とする。

(内容)

- a ダイアゴナル
- b ワンキックダブルポーリング
- c ダブルポーリング
- d ダウンヒル
- e ターン
- f クラシカル総合滑走
- g ギア2 (クイック)
- h ギア3 (スーパー)
- i ギア4 (ラピッド)
- j スケーティング総合滑走

② 理論講習の必修単位は2単位とし、1単位は90分とする。

(内容)

- a クロスカントリースキー概論
- b 技術論
- c トレーニング・栄養・休養
- d 用具の選定
- e スキーのチューンナップとワックシング
- f スキーと安全
- g 指導計画
- h 競技規則 (特に PCC 関連条項)
- i 競技会の運営と参加
- j ツーリングスキー

(2) 実技テスト及び理論テストの採点基準

- ① 実技テストの採点基準は、要求水準に対して 70%以上の達成率で合格とする。要求水準は、1級より高く設定するが、合否判定のポイントは1級と同じとする。総合滑走のタイムは合否判定要件とせず、地形に適した技術を使い分けているか否かを観察し滑走し切れれば合格とする。
- ② 理論テストは、満点に対して 70%以上の得点で合格とする。

(3) 実技検定内容

クラシカル走法	ダイアゴナル	ワンキック ダブル ポーリング	ダブル ポーリング	クラシカル 総合滑走
	<ul style="list-style-type: none"> ・上り斜度 9～15% ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンジュレーション部分 ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンジュレーション部分 ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・標高差 10～20m 程度の登りを1か所、標高差 20～25m 程度の登りを1か所、計2か所を含む合計登高 60～90m 程度のコース ・距離は 5,000m
ダウンヒル	ダウンヒル (左右カーブ含む)			
	<ul style="list-style-type: none"> ・下り斜度は -15～-25% ・距離は 100m 			
種目	ギア 2 (クイック)	ギア 3 (スーパー)	ギア 4 (ラピッド)	スケーティング総合滑走
スケーティング走法	<ul style="list-style-type: none"> ・上り斜度 9～15% ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンジュレーション部分 ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンジュレーション部分 ・距離は 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ・標高差 10～20m 程度の登りを1か所、標高差 20～25m 程度の登りを1か所、計2か所を含む合計登高 60～90m 程度のコース ・距離は 5,000m

(4) 公認クロスカントリースキー指導員検定規程第 10 条に該当する者は、実技検定を免除する。ただし、講習会を受講し、理論検定を受けなければならない。

2. この基準の改廃は、教育本部理事会の議決による。

平成 11 年 10 月 18 日 制定
 平成 20 年 9 月 16 日 改正
 平成 29 年 7 月 15 日 改正
 令和 3 年 7 月 7 日 改正
 令和 3 年 9 月 27 日 改正
 令和 5 年 7 月 5 日 改正